HANNA LIPSKA

dla Ciebie, dla domu...

PORADNIK
ŻYCIA
CODZIENNEGO



INSTYTUT WYDAWNICZY
ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

HANNA LIPSKA

dla Ciebie, dla domu...

PORADNIK ŻYCIA CODZIENNEGO



INSTYTUT WYDAWNICZY ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH
WARSZAWA 1985

OD AUTORKI

Przekazane w niniejszej książce rady i uwagi oparłam w dużej mierze na własnych doświadczeniach, a także na obserwacji wielu rodzin, wielu kobiet borykających się codziennie z różnymi trudnościami i problemami, które często zakłócają ich życie rodzinne i szczęście osobiste.

Czytelnik znajdzie tu więc nie tylko wskazówki praktyczne z zakresu gospodarstwa domowego, ale też uwagi na temat różnych spraw codziennego życia rodziny oraz roli i sytuacji kobiety — pani domu. I do kobiet głównie — ale nie wyłącznie — z całą życzliwością książkę tę adresuję.

W naszym domu



DOM IDEALNY?

Mówiąc o mieszkaniu, mamy na myśli dom. Obojętnie czy to będzie M-3, czy tylko jeden pokój; każde mieszkanie powinno stać się domem dla ludzi, którzy w nim żyją.

Co należy zrobić, żeby mieć prawdziwy dom — życiową przystań, do której chętnie wracamy, gdzie znajdujemy azyl udręczeni niepowodzeniami, gdzie znikają wszystkie przykre doznania i przeżycia, gdzie odpoczywamy, gdzie jesteśmy wśród najbliższych, kochających nas ludzi, gdzie jesteśmy po prostu u siebie?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Każdy człowiek jest inny, a kilka osób żyjących wspólnie to spotęgowanie tych „inności". Czy może więc być jedna recepta na idealne współżycie? Również ta książka nie da konkretnej odpowiedzi na to pytanie. Może tylko, dotykając pewnych drażliwych sytuacji, o których rzadko mówi się poza domem, chociaż powodują napięcia, wzajemną niechęć, a czasem są nawet powodem tragedii, obnaży pewne sprawy i zachęci do refleksji, krytyki i wniosków.

Życie rodzinne nie jest sielanką, a zdarza się czasem, że człowiek ucieka z domu, aby ... odpocząć. Ale tak się dzieje w domu źle zorganizowanym, w domu — jest to chyba słuszne określenie — chorym. Jeżeli do domu wraca się tylko z konieczności, to należy zastanowić się, jakie błędy zostały popełnione i co przeoczono. Czasem wystarczy tylko niewielki retusz, aby w takim domu było inaczej, lepiej.

Należy podkreślić raz jeszcze, że ani w tej książce, ani w żadnej innej nie ma recepty na dom doskonały. Może tylko zawarte na dalszych stronach książki różne uwagi, propozycje i rady, nawet czasem wręcz prozaiczne, podsuną pomysły pewnych rozwiązań, pobudzą inicjatywę, zachęcą do krytycznego spojrzenia na dom, na codzienne życie.

• *Jeżeli wychodząc z domu będziecie się żegnali uśmiechem i uśmiechem witali wracając — będzie to nieomylny znak, że dobry jest wasz dom. Postarajcie się o ten wzajemny uśmiech.*

ORGANIZACJA ZNACZY ŁAD

Organizacja jest określeniem tak wyeksploatowanym w życiu ekonomicznym i społecznym, a w dodatku brzmi trochę sztywno i oficjalnie, że użycie go przy rozpatrywaniu spraw rodzinnych sugerować może próbę ustalenia jakiegoś schematu postępowania, narzucenia rygoru. Lepiej więc może użyć po prostu starego, poczciwego słowa: ład. Przez ład w życiu rodziny rozumiemy harmonię współdziałania, ustalenie zakresu obowiązków i odpowiedzialności, zgodnie z potrzebami, wynikającymi z trybu życia i pracy domowników, z troski o wspólne dobro i właściwą atmosferę w rodzinie.

Należy założyć, że rodzina działa na zasadach partnerskich. To znaczy, że mąż i żona biorą jednakowy udział w pracach domowych, dzielą między siebie obowiązki i wspólnie podejmują decyzje. Również dzieci są stopniowo wdrażane do uczestniczenia we wszystkich pracach i sprawach domu. Przeważnie dzieje się tak w rodzinach, które zakładają ludzie młodzi; jednak w większości wpływ tradycji powoduje nadmierne obarczenie kobiet. Ważny jest też stosunek innych członków rodziny do prac domowych; nie powinien on wynikać wyłącznie ze względów uczuciowych — „mama tak ciężko pracuje, trzeba jej pomóc". Chodzi o to, żeby każdy członek rodziny poczuwał się do czynnego udziału i odpowiedzialności za całokształt życia domowego. Praktyczne rozwiązanie tego problemu nie jest wcale takie proste. Najlepiej by było, aby każdy przyjął obowiązki zgodnie z umiejętnościami i własnym wyborem. Należy również uwzględnić stosowanie pewnej rotacji, aby każdy mógł wypróbować swoje możliwości, wykonując różne prace i po prostu czegoś się nauczyć. Bo wszystko w życiu może się przydać.

Współczujemy dzieciom, że mają tak wiele zajęć w szkole. Ale równocześnie panuje opinia, wydawałoby się paradoksalna, że współczesne dzieci mają za mało obowiązków. Nie absorbuje się ich żadnymi sprawami domowymi, żeby nie odrywać od nauki, nie rozwija się umiejętności praktycznych, potrzebnych zarówno obecnie, jak i w przyszłości. Istnieje nawet pogląd, aby i te sprawy włączyć do obowiązków pedagogicznych szkoły. Chodzi o to, żeby w

szkole nauczono dziecko utrzymywania porządku w domu, różnych umiejętności praktycznych, kulinarnych itd. Wydaje się jednak, że szkoła powinna przekazać teorię i metody pracy, natomiast zasadę współudziału dziecka w codziennych sprawach rodziny i praktyczne umiejętności musi wpoić dom. Nie szkodzi, jeśli przybędzie dziecku trochę obowiązków. Będą to obowiązki innego rodzaju niż w szkole, a więc stanowiące pewne odprężenie, a nawet rozrywkę, jeżeli tylko potrafimy je jakoś uatrakcyjnić i zapewnić satysfakcję z wykonania.

Spróbujcie powierzyć dziecku najpierw jakieś drobne sprawy porządkowe, zostawiając początkowo całkowitą swobodę, jeśli chodzi o sposób i metody pracy; powinien liczyć się tylko wynik. Ingerować należy bardzo ostrożnie i dyskretnie. Udzielanie ciągłych rad i krytykowanie wywołuje zniechęcenie. Lepiej, żeby to była niezbyt ważna i odpowiedzialna czynność, ale o łatwo dostrzegalnym efekcie, wówczas bowiem zadziała ambicja, która jest najlepszym dopingiem i najsurowszym kontrolerem. Na przykład nastolatek, a nawet młodszy chłopiec, może mieć powierzoną pieczę nad regałami, odkurzać i utrzymywać książki w porządku. Może też mieć w wyłącznym władaniu odkurzacz, a więc odpowiadać za usunięcie kurzu w całym domu. Może też pamiętać o froterowaniu podłogi — to całkiem dobra gimnastyka, a pośrednio wyrabia też nawyk dbania o czyste obuwie.

W podobny sposób można podzielić wśród wszystkich członków rodziny różne obowiązki domowe. Warto tylko zastanowić się, czy powinien istnieć przydział funkcji „czyścibuta". Swoje obuwie każdy powinien czyścić sam; czynność ta należy do całości zabiegów porządkowo-toaletowych. Czyszczenie butów komuś, nawet najbliższemu, jest chyba uwłaczające.

GŁOWA DOMU

Dawniej nie było żadnych wątpliwości — mężczyzna był głową domu (co prawda dowcipni dodawali, że kobieta jest szyją, która i tak tą głową kręci). Obecnie problem ten jest rozważany przez socjologów, a odpowiedzi na pytanie, kto jest głową domu, szuka się za pomocą rozległych

badań przeprowadzanych w różnych środowiskach społecznych. No i — jak dotychczas z analizy danych wynika — następuje detronizacja mężczyzn. Wprawdzie mówi się o dominującym modelu rodzin partnerskich, co oznacza również, że w najważniejszych sprawach decyzje podejmowane są wspólnie, ale też w znacznym procencie rodzin decyduje wyłącznie kobieta.

I to chyba potwierdzają nasze obserwacje i własne doświadczenia. Kobieta decyduje o najważniejszych dla rodziny sprawach, tj. o wykorzystaniu budżetu domowego, kierunkach i zakresie domowych inwestycji, wykształceniu dzieci itp.

Czy ta dominacja kobiet jest słuszna? Chyba sprawia to samo życie. Nową pozycję w domu stworzyła kobiecie przede wszystkim praca zawodowa i związana z tym niezależność finansowa, a tym samym — poważny wkład do budżetu domowego, a także wzrost poziomu wykształcenia, „wyjście w świat".

Taka jest rzeczywistość. Co będzie dalej? Chyba nie dojdzie do matriarchatu, albowiem ogólnie jest akceptowana rodzina partnerska, w której dzieci są traktowane również na tych samych zasadach i angażowane nie tylko do rozmaitych prac domowych, ale też do ustalania planów i podejmowania decyzji w ważnych sprawach rodzinnych.

A wracając do tytułu — może warto stosować w życiu znane porzekadło: „co dwie głowy, to nie jedna"?

CÓŻ PO TYTULE...

Głowa domu (jak ustalono, jest to w większości przypadków kobieta) nosi przeważnie cierniową koronę i chętnie by ją oddała, razem z tytułem, tylko kto zechce ją wziąć? Przecież gros obowiązków domowych spada na kobietę. Jak wykazały badania, ponad 80% kobiet gotuje dla rodziny, ponad 90% pierze w domu, ponad 70% zajmuje się naprawą odzieży itd. Czyli kobieta sprząta, pierze, reperuje, a często też szyje odzież czy bieliznę, prasuje, robi zakupy, gotuje, przygotowuje i podaje posiłki, nieraz pełni funkcję korepetytora dzieci, nie mówiąc

już o czynnościach

rarchii potrzeb i ważności. Po prostu należy zaplanować wydatki, uwzględniając dochody rodziny.

Preliminarz powinen być roczny, ale z podziałem na kwartały i ewentualnie na miesiące. Tak planując potrzeby (a więc wydatki), możemy zorientować się, czy plan jest realny, bo wiemy, jaką kwotą będziemy dysponowali, można więc od razu z pewnych pozycji zrezygnować, aby potem uniknąć rozczarowań czy wzajemnych pretensji.

Jest to niewątpliwie omówienie ogromnie trudnych spraw w sposób maksymalnie uproszczony. I również w sposób najprostszy należałoby prowadzić stałe zapisy wydatków. Jak wykazuje bowiem doświadczenie, bardzo szczegółowe i skomplikowane zapisy nie zdają egzaminu, gdyż ich prowadzenie wymaga dużo czasu i cierpliwości.

W niektórych krajach w sklepach papierniczych można kupić zeszyty przeznaczone do takiej domowej buchalterii; wystarczy w nich tylko wypełnić odpowiednie rubryki, aby otrzymać dość przejrzysty obraz naszych finansów i gospodarki rodziny. U nas, niestety, nikt jeszcze takiej „domowej księgi buchalteryjnej" nie wymyślił; propozycje schematów, które spotykamy przeważnie w czasopismach przeznaczonych dla kobiet, są tak skomplikowane i niejasne, że raczej zniechęcają do prowadzenia notatek.

Nie należy zbyt komplikować formy zapisu (chyba że ktoś zrobi to fachowo lub potraktuje jako hobby). Właściwie wystarczą dwie pozycje: wydatki na żywność i wydatki inne. W zwykłym zeszycie w kratkę każdą stronę należy podzielić na dwie kolumny i wpisywać szczegółowo pod kolejną datą, na co jaka kwota została wydana. Po zakończeniu miesiąca należy przeznaczyć wolną stronę na analizę wydatków zarówno z rubryki „żywność", jak i „inne". Trzeba zsumować pewne grupy wydatków, aby sprawdzić, ile wydaliśmy, np. na nabiał, mięso, owoce itd. W taki sam sposób należy postąpić z rubryką „nieżywnościową", tzn. policzyć, ile pieniędzy wydano np. na zakup odzieży, reperacje, opłaty komunalne, rozrywki, papierosy, alkohol (to w żadnym razie nie jest żywność!) itd. Takie zestawienie miesięcznych wydatków pozwoli zorientować się, w jakim kierunku można przesunąć ciężar kosztów, na czym zaoszczędzić, z czego zrezygnować.

Oczywiście, że wykaz z jednego miesiąca w żadnym przy-

padku nie odzwierciedli naszej rodzinnej gospodarki. Trzeba wytrwać przez rok, żeby mieć prawdziwy obraz budżetu, i dopiero wtedy wyciągnąć wnioski, które powinny zostać przedyskutowane w gronie rodzinnym, i naszkicować plan, czyli preliminarz na rok przyszły. Należałoby też zaplanować sumę, jaką warto zaoszczędzić. Rodzina bowiem powinna dysponować pewnym, w granicach swych możliwości, zapasem gotówki, aby w razie potrzeby czy nagłej konieczności nie szukać gwałtownie pomocy.

Niektórzy doświadczeni domowi rachmistrze od razu na początku miesiąca dzielą pieniądze „na kupki", to jest rozdzielają do kopert kwoty na stałe pozycje wydatków, np. na komorne i różne świadczenia, żywienie, zakup odzieży, zakupy na potrzeby gospodarstwa domowego, usługi i inwestycje domowe, rozrywki, rezerwę. Podobno ułatwia to utrzymanie dyscypliny finansowej. A może tylko uatrakcyjnia kontrolę wydatków? Warto spróbować.

DZIENNICZEK

Drugą pożyteczną formą zapisu spraw domowych, ale o zupełnie innym charakterze i przeznaczeniu, jest notatnik domowy. Najlepiej przeznaczyć na ten cel mały bloczek i powiesić go w widocznym miejscu wraz z ołówkiem czy długopisem. Taki notatnik ułatwi domownikom, którzy w różnych godzinach wracają do domu, przekazywanie sobie informacji, próśb i poleceń, a także zanotowywanie spraw do zapamiętania i załatwienia na następny dzień. Wieczorem usuwa się kartkę, sprawy nie załatwione przepisuje na następny dzień, dopisuje nowe lub tylko skreśla to, co już zostało zrealizowane.

Różna może być koncepcja prowadzenia notatników — dzienny, tygodniowy czy w ogóle bezterminowy. Wydaje się jednak, że najlepszy jest dzienniczek.

„KSIĄŻKA ŻYCZEŃ I ZAŻALEŃ"

Wiemy z własnych doświadczeń, że nieraz z powodu jednego słowa może dojść do długiej i burzliwej wymiany zdań, sprzeczki, a nawet „kosmicznej" awantury. Czasem jakaś najniewinniejsza uwaga, ale wypowiedziana nieco zdenerwowanym tonem, może komuś sprawić dużą przykrość, ba — wywołać gwałtowną, niezupełnie uzasadnioną reakcję. Np. proste i spokojne pytanie pana domu o to, czy guzik do jego płaszcza został już przyszyty, może wywołać gejzer oburzenia, lawinę skarg, żalów i pretensji pani domu, która, błyskawicznie zdenerwowana, zaczyna wyliczać, czym była zajęta, jaka jest zmęczona, co ma jeszcze do zrobienia, podczas gdy on poza czytaniem gazety i oglądaniem telewizji nic nie robił i z powodzeniem mógł tak prostą czynność wykonać sam (na wszelki wypadek, jak przyszyć guzik, wyjaśniamy na str. 72). Co więcej, zacznie mu wyliczać, ile jeszcze rzeczy mógłby w domu zrobić, bo ona też pracuje i tyle ma na głowie itd., itd.

Niewątpliwie to wszystko prawda, ale rzadko który mąż stuli uszy i będzie tylko słuchał ze skruchą i potakiwaniem. Raczej zacznie szukać kontrargumentów i — od słowa do słowa — wybucha sprzeczka na całego. Czy to znaczy, że na porządku dziennym w rodzinie są potyczki słowne lub wręcz awantury? Nie jest tak źle, ale istniej potencjalne niebezpieczeństwo, bo za często do wielu spraw podchodzimy zbyt nerwowo, ze zbyt dużym zaangażowaniem emocjonalnym.

Aby tego uniknąć, może w pewnych drażliwych sprawach spróbować porozumiewania się bez słów? Zamiast mówić, można wpisywać swoje uwagi, życzenia i ewentualne pretensje do ... domowej książki życzeń i zażaleń. Proponujemy to pół żartem, pół serio i tak należałoby od razu taką „książkę" potraktować. Byłby to rodzaj notatnika, prowadzonego w tonie żartobliwym, w celu rozładowania z góry wszelkich ewentualnych spięć. Chociażby w sprawie owego przysłowiowego nieomal guzika mogłaby pani domu przeczytać notatkę, która by ją tak rozbroiła, że mimo wielu trudności czy oporów poświęciłaby pięć minut na ten nieszczęsny guzik. Bo czyż warto byłoby w odmownej odpowiedzi pisać to wszystko, co chciałoby się powiedzieć?

• *Domowa książka życzeń i zażaleń może stać się piorunochronem wobec grożących burz. Jeżeli jednak nie macie poczucia humoru, to raczej z takiej formy porozumienia zrezygnujcie.*

KOMPROMIS I TOLERANCJA

Chociaż rodzina stanowi integralną całość, wiąże ją naturalna wspólnota, przywiązanie, miłość i pewnego rodzaju zgodność interesów, to jednak każdy członek rodziny jest odrębną osobowością, ma prawo do osobistego życia, rozwoju, tworzenia własnego losu — niewątpliwie w oparciu o pomoc i zrozumienie innych członków rodziny. Takie powinny być podstawowe zasady współżycia w rodzinie. W taki sposób należałoby wyobrazić sobie wzorzec idealnej rodziny. Niestety, życie odbiega od ideałów. Może dlatego warto je przypominać. Chcemy przypomnieć też o konieczności wzajemnej tolerancji, kompromisu, uznania słuszności spraw czy argumentów innego człowieka, nawet jeżeli uważacie, że godzi to w waszą ambicję czy autorytet.

W wielu rodzinach na porządku dziennym są sprzeczki małżeńskie, uważane właściwie za rzecz naturalną. Ba, niektórzy twierdzą nawet, że stanowią pikantną przyprawę mdławej codzienności. Jednak należy pamiętać, że sprzeczki, wynikające z różnicy zdań, lecz mające na celu uzgodnienie odmiennych punktów widzenia (do czego przeważnie dochodzi), to nie to samo, co nieustanne spory, prowadzone jedynie w celu przeforsowania swoich racji, przekształcające się często w awantury, zakłócające spokój sąsiadów i własnego domu. Jednak nawet „kulturalne" sprzeczki mogą stać się zmorą niejednego małżeństwa, bo właściwie niczego nie załatwiają, a często stopniowo pogłębiają różnice, kiedy i jedna, i druga strona, chociażby dla przekory, chce postawić na swoim.

• *Zastanówcie się więc nad tym, co jest najczęściej powodem sprzeczek w waszym domu. Mając już odpowiedź, spróbujcie im przeciwdziałać, szukać sposobów rozwiązania ugodowego, pewnych kompromisów. Pamię-*

tajcie, że obok was żyje ktoś, wprawdzie najbliższy, ale całkiem inny i tę jego „inność" należy uznać i tolerować.

HOBBY — CZYLI JESZCZE O TOLERANCJI

Bądźmy też tolerancyjni dla tych, którzy mają inne niż my zainteresowania, zamiłowania, sposób życia, a także tzw. dziwactwa. Pozwólmy im mieć swoje hobby.

Różne są zamiłowania w poszczególnych okresach życia, chociaż niektóre trwają od dzieciństwa do starości. Czasem jakaś pasja czy uzdolnienie objawia się dopiero w późnym wieku. Znane są „wybuchy" talentów malarskich u osób starszych, będących na emeryturze, kiedy wolne są od obowiązków zawodowych, a często i rodzinnych. Być może, że talenty te i zainteresowania hamowane były przez okoliczności i dlatego wyzwoliły się dopiero tak późno. Dlatego każdemu członkowi rodziny trzeba umożliwić rozwijanie swoich zainteresowań i zamiłowań.

Hobby daje człowiekowi zadowolenie ze spełnienia jakiejś wewnętrznej potrzeby, a także satysfakcję i poczucie własnej wartości; dzieje się to zarówno dzięki poszerzeniu pewnego zakresu wiedzy czy umiejętności, jak i uzyskanym efektom. Dla wielu ludzi hobby jest nie tylko pasją życiową. Jest też jakby wentylem bezpieczeństwa. W trudnych momentach życia ucieczka w świat zainteresowań może przywrócić równowagę psychiczną.

Bywa, że hobby przeradza się w manię, staje się pasją zawężającą zainteresowania wyłącznie do pewnej dziedziny. Opanowany taką pasją człowiek poświęca jej zbyt wiele uwagi, czasu i pieniędzy, często krzywdząc w ten sposób rodzinę. Trzeba więc czuwać nad swoim hobby. Traktować je jako relaks, jako odpoczynek psychiczny, a nie jako cel sam w sobie.

Zakres i tematyka hobby jest wręcz nieograniczona. Już małe dzieci przejawiają pewne pasje do zbieractwa czy majsterkowania. Często jest to wynikiem sugestii albo tylko obserwacji jakiegoś hobby innych członków rodziny, ale zwykle takie zainteresowania dziecięce nie trwają dłu-

go. Zdarza się, że dziecko wielokrotnie zmienia przedmiot swoich zainteresowań. Trzeba nad tym czuwać, ale do niczego nie zmuszać, niczego nie narzucać, raczej w miarę potrzeby pomagać, aż wykrystalizuje się właściwy kierunek zainteresowań.

*

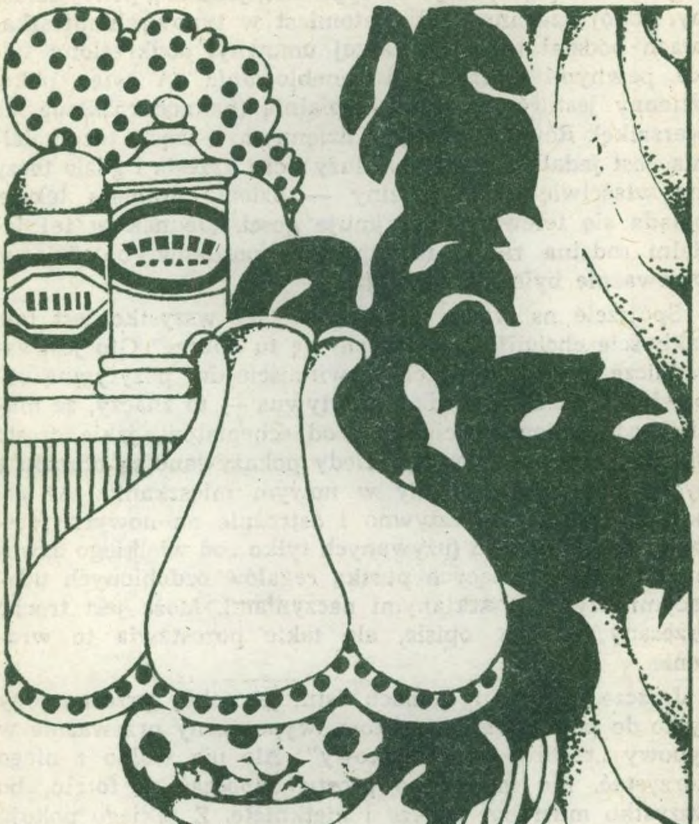
Najpowszechniejsze hobby kolekcjonerskie to filatelistyka, filumenistyka, czyli zbieranie etykiet zapałczanych, zbieranie różnych etykiet, np. z butelek po koniakach, winach, piwie i innych napojach, nalepek hotelowych itd. Może to być także zbieranie widokówek, map, folderów, przewodników, plakietek, proporczyków. A także — numizmatyka, zbieranie minerałów, ciekawych korzeni i różnych „dziwów natury", gromadzenie drobiazgów użytkowych, jak fajki, zapalniczki, drobne ozdoby, wyroby ludowe, różne „pamiątki" odpustowe, jarmarczne i wczasowe, oceniane jako osobliwości brzydoty czy prymitywizmu — słowem kicze itd. Dość kosztownym hobby jest gromadzenie zegarów, samowarów i różnych staroci oraz książek. Inny typ hobby — to hodowla rybek w akwarium. Jest to zajęcie absorbujące, wymaga też odpowiedniej lokalizacji w mieszkaniu, co często koliduje z wygodą domowników. A co zrobić z rybkami, kiedy wyjeżdżamy na urlop? Należy się nad tym wszystkim zastanowić, zanim rozpoczniemy hodowlę. Zbiór martwych przedmiotów można umieścić na półce czy zamknąć w szufladzie, a egzotyczne rybki czy inne stworzonka wymagają ciągłej opieki. Podobnie jest np. z hodowlą kaktusów. Dawniej to było bardzo modne hobby, a i teraz ma zapalonych zwolenników, zwłaszcza wśród panów. A więc rozwijając swoje zamiłowania, trzeba wziąć pod uwagę zarówno możliwości finansowe, jak i ilość wolnego czasu, a także możliwość umieszczenia zbiorów w mieszkaniu.

Wędkarstwo, żeglarstwo, polowanie, turystyka, ogrodnictwo działkowe, sport — to hobby „pozadomowe". Także fotografowanie. Właściwie wielu zamiłowanych fotoamatorów to zwykli „pstrykacze", fotografują wszystko „jak leci", a najczęściej bliższych i dalszych członków rodziny oraz znajomych w różnych uroczystych

lub weekendowo-urlopowych okolicznościach. Ale fotografowanie staje się prawdziwym hobby właściwie dopiero wtedy, kiedy miłośnik tej sztuki obierze sobie jakiś konkretny temat czy kilka tematów, np. krajobrazy, zwierzęta, ptaki. Podpatrywanie życia zwierząt, „polowanie" na jakiś ciekawy moment ptasiego życia, tzw. bezkrwawe łowy, mogą stać się prawdziwą pasją i przynieść hobbystom wiele satysfakcji, a także bogate kolekcje unikalnych zdjęć.

• *Bywa, że jeden rodzaj hobby opanuje całą rodzinę, wtedy wspólnie przeżywa się radość i satysfakcję z rezultatów. Ale jeżeli w obojętnym na wszelkie pasje gronie, znajdzie się jeden „dziwak" — miłośnik rzeczy i spraw może niepotrzebnych, ale dla niego ważnych i pięknych — uszanujmy to, bądźmy tolerancyjni.*

Jak mieszkamy?



UCIEKAJCIE OD SCHEMATÓW

Tylko w wyjątkowo dużym mieszkaniu poszczególne pokoje można przeznaczyć na sypialnię, jadalnię, pokój dzienny, pokój dziecinny itd. Natomiast w typowych mieszkaniach podział taki jest raczej umowny, podkreślony tylko pewnymi elementami umeblowania. A więc pokój dzienny jest równocześnie sypialnią (na noc rozkłada się wersalkę). Również pokojem dziennym, a często też sypialnią, jest jadalnia, gdzie stoi duży stół i krzesła i gdzie toczy się właściwie życie rodziny — dzieci odrabiają lekcje, ogląda się telewizję, przyjmuje gości. (Jednak w tej jadalni rodzina raczej nie spożywa posiłków, bo jada je przeważnie byle jak w kuchni).

Spójrzcie na wasze mieszkanie. Czy wszystko jest tak, jakbyście chcieli? Czy czujecie się tu dobrze? Oto jest zasadnicze pytanie, na które powinniście dać pozytywną odpowiedź; jeżeli nie będzie pozytywna — to znaczy, że musicie coś zmienić. Uciekajcie od schematów, jakie często oglądamy np. w telewizji, kiedy pokazywane są obrazki z życia szczęśliwej rodziny w nowym mieszkaniu. Aż żal patrzeć, jak siedzą sztywno i ostrożnie na nowych fotelach czy wersalkach (używanych tylko „od wielkiego dzwonu") na tle świecących pustką regałów ozdobionych udającymi kryształy szklanymi naczyniami. Może jest trochę przesady w tym opisie, ale takie pozostawia to wrażenie.

Jeszcze w wielu domach istnieje pokój przeznaczony tylko do pokazywania gościom, wyposażony przeważnie w typowy „zestaw wypoczynkowy". Ale nie wolno z niego korzystać, nie można po prostu odpocząć w fotelu, bo wszystko musi być świeże i nietknięte. Z takiego pokoju mogą korzystać tylko goście. Jeżeli macie w domu takie „święte" miejsce, przeróbcie je natychmiast na normalny kąt, odpowiadający waszej codziennej wygodzie. Bo mieszkanie jest dla was, a nie na pokaz.

Każdy powinien urządzać swoje mieszkanie według możliwości finansowych, potrzeb i gustu. Ale, niestety, ideałem jest schemat standardowej pozornej zamożności. Jest to na pewno w ogromnej mierze wina przemysłu meblowego, który taki wzorzec lansował, nie dając

zresztą wyboru. W rezultacie mieszkania wyglądają tak jak „ekspozycja stała" sklepu meblowego. A czy można się dobrze czuć w witrynie sklepowej?

Postarajmy się nadać naszemu mieszkaniu cechy swoistości, indywidualności. Nawet przy użyciu sztywnych, schematycznych kompletów można stworzyć niepowtarzalne, miłe wnętrza, uzupełniając je jakimś starym meblem, zasłoną, narzutą, instalując odpowiednie oświetlenie i umiejętnie rozmieszczając zieleń. Taki cel można osiągnąć również w inny sposób. Np. malując drzwi na jakiś oryginalny kolor, co ożywi wnętrze, można nawet w ogóle drzwi usunąć (jeżeli rodzina jest niewielka i... cicha) i zastąpić je kotarą. Zdarzały się takie przypadki, że ktoś wymalował na jednej ścianie rozłożyste drzewo, ktoś inny na ślepej ścianie słabo oświetlonego pokoju namalował otwarte okno, na którym siedział kot. Tego im chyba brakowało do szczęścia i spokoju.

Nie chodzi jednak o takie ekstrawaganckie poczynania, niemniej powinniśmy traktować mieszkanie jako miejsce wymagające stałych poprawek, uzupełnień, udoskonaleń — zgodnie z naszymi potrzebami zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi.

WŁASNY KĄT

Rozplanowując urządzenie i wykorzystanie mieszkania musimy pamiętać o sprawie niesłychanie ważnej. A mianowicie o tym, aby każdy członek rodziny miał własny kąt. Najlepiej, jeżeli to będzie pokój, ale przeważnie można przeznaczyć na ten cel tylko część pokoju, lecz musi być ona zorganizowana i urządzona według życzeń i potrzeb użytkownika. Będzie to miejsce jego azylu, niezbędne do pracy i odpoczynku.

Taki własny kąt mogą ozdobić np. rodzinne fotografie w odpowiednich ramkach, plakaty, reprodukcje malarstwa, półka z ceramiką ludową, stare bibetoty, zieleń. Na ścianie można powiesić kilim, jakąś tkaninę artystyczną czy matę, która „ociepli" wnętrze i wyodrębni je z całości pokoju. Możliwości jest wiele, a decyzję zostawiamy zainteresowanym.

Własny pokój albo wydzieloną część pokoju bezwzględnie powinno mieć dziecko. Tryb życia dziecka i jego potrzeby bardzo różnią się od potrzeb dorosłych. Musi ono mieć miejsce do zabawy, do odrabiania lekcji, do spania, które trzeba wyposażyć w odpowiednie meble — tapczan, stół (najlepiej o regulowanej wysokości), szafkę, półkę czy regał. Ewentualne upiększenie tego miejsca powinno być z dzieckiem uzgodnione, a dziecku starszemu można w ogóle zostawić inicjatywę.

Pamiętajmy, że jest bardzo ważne, w jakiej przestrzeni żyją nasze dzieci. Przede wszystkim muszą tam czuć się „u siebie", a także nauczyć się dbałości o porządek i estetykę własnego kąta.

RAZEM Z SENIORAMI

Wiele rodzin trzypokoleniowych, tj. dziadkowie, rodzice i dzieci, żyje we wspólnocie gospodarczej, we wspólnym mieszkaniu, czyli — po prostu — razem. Jest to przeważnie konieczność, wynikająca z trudności mieszkaniowych, z potrzeby otoczenia opieką seniorów, często z potrzeby pomocy dziadków w prowadzeniu gospodarstwa domowego czy w opiece nad dziećmi, ale też często z wzajemnej chęci przebywania razem. Dziadkowie są właściwie materialnie niezależni, mają rentę, a jednak w jakimś stopniu są uzależnieni od młodszego pokolenia, przede wszystkim z powodu wspólnego mieszkania, mimo iż bywa tak, że młoda rodzina „rozrasta się" w mieszkaniu dziadków, dla których w rezultacie zaczyna brakować miejsca. Ale nie o tym będzie tu mowa, bo to temat zbyt obszerny i dotyczący innej dziedziny. W każdym bądź razie, bez względu na to, jakie są powody tego, że rodzina trójpokoleniowa zamieszkuje razem, należy uszanować prawo seniorów do własnego życia, własnych poczynań i spokoju.

Mieszkanie, a raczej pokój dziadków powinien być urządzony zgodnie z ich życzeniem, chociaż czasem to może wydać się staroświeckie, drobnomieszczańskie czy mało estetyczne. Najważniejsze, aby oni dobrze czuli się w swoim domu. Trzeba też zadbać o wygodne dla nich miejsce

do spania, fotel, potrzebne sprzęty, miejsce na książki, radio, telewizor, odpowiednie oświetlenie. Ale szczegóły „wystroju" należy pozostawić ich gustom i decyzji.

A przede wszystkim pamiętajmy, że nawet największe wygody nie zastąpią starym ludziom rodzinnego ciepła i serca.

JEDEN DLA DWOJGA

Łatwiej urządzić się w mieszkaniu, w którym każdy członek rodziny ma własny pokój, trudniej — gdy na użytek jednej osoby wydziela się tylko fragment pokoju. Najtrudniej, gdy rodzina ma tylko jedno pomieszczenie — a wiele młodych małżeństw znajduje się właśnie w takiej sytuacji. W dodatku często w ten skromny metraż, zamknięty czterema ścianami, wchodzi jeszcze jeden domownik — dziecko.

Ale zastanówmy się nad układem: on i ona w jednym pokoju. Wszystko jest wspólne, ale każde z nich chciałoby też mieć jakiś swój kąt, zapewniający symboliczny bodaj azyl. Jeżeli pokój jest duży, co zdarza się w starym budownictwie, to można wiele zrobić, stosując różne sposoby wyodrębnienia części pokoju przeznaczonej do pracy, na odpoczynek, na „jadalnię". Czasem część pokoju z miejscem do spania można urządzić na niewysokim podium. Jest to trochę kłopotliwe i kosztowne, ale daje efekt doskonały.

Przy dobrych chęciach, a i zdolnościach do majsterkowania, można znacznie poprawić funkcjonalność i wygodę w takiej „pojedynce". Gdy jednak nie możemy sobie zupełnie poradzić z metrażem naszego jednoizbowego domu, którego ściany aż trzeszczą nie tylko z powodu nadmiaru mebli (chociaż i to się zdarza), lecz przede wszystkim z powodu panującej w nim atmosfery, a nie mamy dokąd od siebie uciec, poradźmy się fachowca. Najlepiej architekta, specjalisty od wnętrz. Były kiedyś punkty konsultacyjne przy domach meblowych, a także w klubach osiedlowych, gdzie można było zasięgnąć porady architekta. Jeśli nadal funkcjonują, warto ich poszukać. Rada takiego specjalisty będzie na pewno cenna i pożyteczna dla młodych,

pragnących w jednym pokoju mieć całe mieszkanie. Czasem wystarczy inaczej postawić regał, urządzić prowizoryczną zasłonę z ozdobnych sznurków czy roślin pnących, aby uzyskać jakąś namiastkę izolacji, niezbędnej dla równowagi psychicznej człowieka. Ale przede wszystkim niezbędna jest też dobra wola i wzajemna tolerancja.

PRZEDPOKÓJ — WIZYTÓWKĄ

Mieszkanie charakteryzuje ludzi, którzy w nim żyją. Ale wiele ujawnia już przedpokój. Jakże często, przekraczając próg czyjegoś mieszkania wydaje nam się, że znaleźliśmy się w graciarni. Lokatorzy mieszkania chyba tego nie zauważają, gromadząc w tym miejscu stopniowo, często przez lata, różne rzeczy, które nie mieszczą się w pokoju lub szpecą go. Ale też na pewno nie zdobią przedpokoju. A przedpokój — to wizytówka mieszkania i jego gospodarzy.

W nowych mieszkaniach przedpokój jest przeważnie niewielki, więc tym bardziej trzeba go urządzić w sposób jak najbardziej racjonalny i nie zapychać zbędnymi, i na dodatek mocno sfatygowanymi, gratami.

Urządzając przedpokój, musimy brać pod uwagę przede wszystkim funkcjonalność. Krzyżuje się tu wiele dróg — od drzwi wejściowych, z pokoju do pokoju, do kuchni, do łazienki. W tym miejscu wykonujemy wiele czynności — zmieniamy obuwie, zdejmujemy i wieszamy okrycia, ubieramy się wychodząc, tu często znajduje się telefon itd.

W przedpokoju musi znajdować się szafa, wieszak, lustro, stolik. Powinno być miejsce na obuwie, na przybory do jego czyszczenia, a także niezbędne w gospodarstwie przedmioty i drobiazgi — od odkurzacza i froterki poczynając na szczotkach i ściereczkach do kurzu kończąc. Dlatego trzeba dobrze kombinować (a najlepiej poradzić się doświadczonego majsterkowicza albo stolarza), jak zagospodarować niewielki przecież metraż przedpokoju.

Spróbujcie przede wszystkim wykorzystać gotowe szafki kuchenne, przemalowując je na odpowiedni kolor lub oklejając wykładziną czy tapetą. Szafki w miarę potrzeby uzupełniać półkami, pawlaczem, zasłoną. W każdym bądź

razie przedpokój musi mieć jakiś charakter i styl. Powiecie, że to niemożliwe. W pewnych przypadkach rzeczywiście trudno coś zdziałać, ale w przeważającej większości można jednak zrobić bardzo wiele, np. nawet w niewielkim przedpokoju umieścić nad drzwiami wzdłuż ścian półki z książkami, po które rzadziej sięgamy, a szkoda wynieść je do piwnicy. Obok książek czy też zamiast nich na półkach można ustawić ceramikę ludową czy zbiory domowego hobbysty. Pomysłów jest mnóstwo — a chodzi o to, żeby przedpokój świadczył o nas.

URZĄDZAMY KUCHNIĘ

Kuchnia jest, i chyba pozostanie, centrum domowego gospodarstwa. Tutaj pani domu spędza wiele godzin — bez względu na to, czy pracuje zawodowo, czy nie. Dlatego też właśnie ona powinna decydować o tym, w jaki sposób będzie urządzona i wyposażona kuchnia; czy będzie to „białe laboratorium", czy też pomieszczenie kolorowe. Pani domu musi się w kuchni czuć dobrze i mieć urządzenia ułatwiające pracę.

Wyposażenie kuchni, poza kuchenką, zlewozmywakiem, miejscem do suszenia naczyń i lodówką, stanowią szafki stojące i wiszące. Szafki powinny być tak dobrane, aby nie pozostał jakiś wolny kąt, który w rezultacie staje się miejscem do upychania niepotrzebnych drobiazgów i siedliskiem kurzu. Jeżeli nie można dobrać odpowiedniej szafki w celu zapełnienia takiego kąta, to nawet mało wprawny majsterkowicz potrafi zmontować w ścianie haczyki i wieszaki, a także proste półeczki na szczotki, ściereczki i różne inne przybory do sprzątania, z których umieszczeniem jest zwykle dużo kłopotu. Zamiast drzwiczek zamykających taki kącik można zastosować zasłonkę z folii lub lnu zawieszoną na wysokości przylegających szafek.

Ogromnie ważne jest zorganizowanie miejsca pracy w kuchni — przede wszystkim dla pani domu — i rozmieszczenie sprzętu, który jest jej wielokrotnie, nawet w ciągu tego samego dnia, potrzebny. Ona powinna więc zadecydować o tym, co musi być „pod ręką", a co może być scho-

wane, np. na pawlaczu albo na górnych półkach szafek. Wszystko powinno być rozmieszczone tak, aby oszczędzać czas i wysiłek, aby bez potrzeby nie deptać w kółko, nie wspinać się, nie schylać. Trzeba o tym koniecznie pamiętać przed zawieszeniem, ustawieniem i zagospodarowaniem szafek w kuchni.

Ważnym problemem w kuchni jest stół tzw. roboczy i wygodne, odpowiedniej wysokości krzesło (najlepiej obrotowe), aby jak najwięcej czynności można było wykonywać siedząc. Potrzebne jest też drugie krzesło, ustawione przy jakiejś wysuwanej czy odchylanej klapie, dla osoby, która zechce w kuchni zjeść śniadanie czy małą przekąskę.

Przed urządzeniem kuchni musimy zadecydować, czy będzie ona służyła też jako jadalnia. Trzeba przyznać, że w niewielu naszych mieszkaniach istnieją takie możliwości. Przeważnie kuchnie są zbyt małe i nie można wyraźnie oddzielić części jadalnej od roboczej, nie mają też odpowiedniej wnęki, w której można urządzić jadalnię. A spożywanie posiłków rodzinnych nie może odbywać się tak jak np. konsumpcja drugiego śniadania w biurze, gdzie każdy na skrawku biurka rozwija swą kanapkę, stawia szklankę z herbatą uważając, aby nie poplamić cennych papierów.

Posiłki w domu, spożywane w gronie całej, lub prawie całej rodziny, powinny mieć — nazwijmy to — oprawę; musi im towarzyszyć odpowiedni nastrój i pewna ceremonia. A więc krótko mówiąc — w małej, ciasnej kuchni można najwyżej zjeść szybkie, proste śniadanie, a nie rodzinny obiad czy kolację. Jeżeli kuchnia jest na tyle duża, że można wyraźnie oddzielić część roboczą od jadalnej, to należy to wykorzystać; łatwiej jest wówczas podać posiłki i łatwiej sprzątnąć, gdyż nie trzeba wszystkiego nosić do pokoju.

Jest wiele możliwości racjonalnego, a zarazem nie pozbawionego swoistego charakteru, urządzenia kuchni. Trudność polega głównie na wielorakim przeznaczeniu tego pomieszczenia. Tutaj przygotowuje się, gotuje, piecze i smaży różne potrawy, oczyszcza warzywa, myje naczynia, przechowuje produkty żywnościowe, trzyma pojemnik na odpadki itd. To wielorakie przeznaczenie kuchni

wymaga przede wszystkim ustalenia właściwych miejsc dla poszczególnych przedmiotów i — oczywiście — bezwzględnego utrzymywania porządku i czystości. W naszych, przeważnie małych kuchniach, niemal każdy centymetr powierzchni musi być właściwie i rozsądnie wykorzystany.

*

Poniżej omówimy i zaproponujemy możliwości rozwiązania niektórych kłopotliwych problemów kuchennej codzienności.

Wentylacja kuchni

Kuchnie, zwłaszcza w domach, w których dużo się gotuje, piecze, smaży, powinny być wyposażone w odpowiednie urządzenia wentylacyjne. Naturalne wietrzenie przez otwarte okno nie wystarczy, musi być wywietrznik. W źle wentylowanych kuchniach, a takich jest większość, mnóstwo oparów z drobinami tłuszczu osiada na ścianach i szafkach kuchennych. Łatwo to sprawdzić: Jeżeli przez kilka tygodni nie umyjemy szafek, to wystarczy dotknąć je palcem, aby przekonać się, ile tłustego brudu na nich osiadło. Niezbędny jest wentylator napędzany elektrycznie, umieszczony w przewodzie kominowym albo — lepiej — okap wyposażony w wyciąg i filtr, pochłaniający zapachy oraz urządzenie oświetlające kuchenkę.

Spiżarnia

W każdym domu są różne zapasy produktów spożywczych, które można podzielić przede wszystkim na łatwo psujące się i trwałe. Te pierwsze (łącznie z owocami i warzywami) powinny być przechowywane w lodówce, a produkty trwałe — mąka, cukier, groch, kasze, przyprawy itp. — w szafkach. Na spiżarnię musimy więc przeznaczyć szafkę kuchenną — mniejszą lub większą — zależnie od wielkości rodziny, a także od tego, w jakim zakresie rodzina prowadzi gospodarstwo.

Szafka-spiżarnia musi być usytuowana zgodnie z pewnymi wymogami; w żadnym przypadku nie może być umieszczona nad kuchenką ani na ścianie nasłonecznionej, czy też w pobliżu grzejników, ani zbyt wysoko, żeby sięganie po znajdujące się w niej produkty nie sprawiało trudności. Produktów nie należy trzymać w torebkach, raczej w pojemnikach plastykowych opatrzonych napisem, co zawierają lub w słoikach. Olej, ocet i inne płyny należy przechowywać tylko w oryginalnych opakowaniach, aby uniknąć omyłki przy użyciu.

Pewnym rodzajem zapasów są też przyprawy, obecnie coraz powszechniej stosowane. Należy to pochwalić, przyprawy bowiem nie tylko poprawiają walory smakowe potraw, ale też ułatwiają trawienie, a nawet usuwają pewne niedyspozycje układu pokarmowego. Pamiętajmy więc o przyprawach, szczególnie ziołowych, produkowanych przez „Herbapol", a nawet wyznaczmy im honorowe miejsce w naszej kuchni, np. na estetycznej półeczce.

Poważny kłopot sprawia przechowywanie przetworów i tzw. zapasów zimowych w różnej postaci. Niestety, w nowym budownictwie nie zaprojektowano (z małymi wyjątkami) w ścianach szafek-spiżarni, w których można byłoby przechowywać zarówno suche produkty, jak i przetwory.

Miejsce na odpadki

Do zbierania odpadków służy w kuchni przeważnie małe wiaderko plastykowe umieszczone w obudowie zlewozmywaka z automatycznie unoszącą się przykrywą lub luźno stojący pojemnik z pedałem, tzw. smok. Jest wygodny, dobrze się zamyka, nie trzeba niczego dotykać ręką.

Do takich pojemników składamy w ciągu dnia wszelkie odpadki; tj. obierki z ziemniaków i warzyw, resztki potraw, zużyte opakowania, papiery, szmaty, które następnie wyrzucamy „jak leci" do zsypu czy na śmietnik. Jest to, niewątpliwie, duże marnotrawstwo jeszcze przydatnych surowców. W wielu domach wszystkie resztki wrzuca się do sedesu; staje się to często przyczyną zapychania rur kanalizacyjnych i skutki tego odczuwają lokatorzy całego domu, łącznie z winowajcą. Niestety, mimo wielu prób

nie udało się zorganizować sortowania odpadków z przeznaczeniem na paszę, surowce wtórne itd. Pamiętajmy przynajmniej, że resztki chleba to nie odpadki i nie powinny znaleźć się w zbiorniku na śmieci. Jeżeli nie ma w bloku specjalnego pojemnika na czerstwy chleb, lokatorzy sami powinni wyznaczyć jakieś miejsce, przeznaczone do jego przechowywania, zawsze znajdą się „domokrążcy", którzy go zabiorą celem sprzedania w punkcie skupu albo na paszę dla własnego inwentarza.

ŁAZIENKA — BEZ UPIĘKSZEŃ

W większości naszych łazienek można się zaledwie obrócić, a sedes nieomal przytyka do wanny, więc jak można je estetycznie urządzić? Właściwie łazienka nie wymaga dodatkowych urządzeń, może raczej pewnego wykończenia. Na pewno jest potrzebna wisząca szafka na przybory kosmetyczno-toaletowe, podręczna apteczka, stojąca szafka na środki czyszczące, szczotki itp., stołek. Jeżeli jest miejsce, do łazienki należy wstawić pralkę i pojemnik na brudną bieliznę. Nic poza tym. Tymczasem w niektórych domach łazienka, podobnie jak przedpokój, służy do upychania różnych zbędnych przedmiotów. Jest to niewłaściwe, nie tylko z uwagi na higienę i estetykę, ale nawet ze względów bezpieczeństwa. W łazience musi być odpowiednio duża wolna przestrzeń w celu wentylacji, zwłaszcza gdy korzysta się z piecyka gazowego.

Uzupełnieniem wyposażenia łazienki powinno być:

— lustro z dobrym oświetleniem (silna żarówka — 100 W);

— półeczka z plastyku czy plastykowanego drutu na wannę, na której można umieścić mydło, szczotkę do rąk, pumeks, gąbkę i inne przybory do mycia i kąpieli;

— szklana półeczka na przybory do mycia zębów, kosmetyki itp.;

— wieszak kilkuramienny na ręczniki;

— wieszak (kilka haczyków) na szlafroki i bieliznę;

— mata plastykowa lub drewniana przed wannę.

W wielu mieszkaniach łazienka ma obudowaną wannę, a ściany wyłożone glazurą. A gdy jest inaczej, można nawet we własnym zakresie poprawić estetyczny wygląd łazienki. Np. ściany okleić plastykową wykładziną, a przy wannie zastosować zasłonkę z folii czy też oklejone wykładziną suwaki.

Nie należy zapominać o środkach dezodorujących do muszli klozetowej oraz zawieszanych na ścianie, a także o środkach w aerozolu. Nie powinno się natomiast stosować ozdobnych nakryć na sedesy ani tego typu wątpliwych ozdób.

Warto wiedzieć, że małą łazienkę można optycznie powiększyć umieszczając w niej duże lustro.

ZDOBIMY MIESZKANIE

Co zdobi mieszkanie? Rzeczy najprzeróżniejsze — i dywan, i zasłona, i firanki, i kwiaty, i mata słomiana, i gobelin, i talerz ceramiczny na ścianie, i dzbanki na półce, i ciekawa reprodukcja, i cenne dzieło sztuki. Każdy zdobi mieszkanie na miarę swych potrzeb i możliwości. I tak być powinno. Przed jednym tylko chcemy przestrzec: nie starajcie się (podobnie jak z umeblowaniem), żeby było tak jak u innych, czyli według przyjętego schematu. Właśnie u was powinno być inaczej. Bo to jest wasze, jedyne w swoim rodzaju mieszkanie, a nie jakiś powtarzany wzorzec, często daleki od doskonałości.

Firanki i zasłony

Firanki i zasłony — to punkt ambicji wielu pań domu. Jakże często z tym przesadzają. Szczególnie z zasłonami; jeżeli są na nich wielkie wzory, w ostrych kolorach, zupełnie nie pasują do danego wnętrza.

Zasłona powinna być dyskretna, przede wszystkim spełniać swoją funkcję i kolorystycznie harmonizować z całością pokoju. Wieczorem, po zaciągnięciu zasłon, powinno powstać przyjemne, przytulne wnętrze.

Właściwie warto się zastanowić, czy zasłony są konieczne. Przeznaczeniem firanek i zasłon jest głównie och-

rona przed nadmiarem światła i... spojrzeniem ciekawskich. Bywa, że domy stoją tak blisko siebie, iż nawet mieszkając na wysokich piętrach jesteśmy pod obstrzałem spojrzeń lokatorów z sąsiedniego bloku; wtedy musimy intymność naszego życia ochronić firanką. Ale bywa też, że z naszego wielkiego okna jest rozległy widok na zieloną przestrzeń — po co więc ją zasłaniać? Nie powinno się też ograniczać firanką światła w mieszkaniu pozbawionym słońca. Weźcie to pod uwagę.

Firanki powinny być zawsze świeże i czyste. Jak więc często należy je prać? Nie ma na to reguły. Częstotliwość prania zależy głównie od usytuowania mieszkania — przy ruchliwej ulicy czy w dzielnicy uprzemysłowionej firanki szybko się kurzą — i od tego, czy w domu są palacze. Dlatego też wiele pań wybiera łatwe do prania firanki syntetyczne, np. z torlenu. (O praniu firanek piszemy na str. 47).

Warto wiedzieć, że aby firanka ładnie się układała (fałdowała), szerokość jej powinna wynosić 2 do 3 szerokości okna, natomiast zasłony 1,5 do 2 szerokości.

Dywany

Run na dywany trwa od lat. Dlaczego tak się dzieje? Jest to chyba tak jak z meblami; chcemy, żeby u nas było podobnie jak u innych, dążymy do osiągnięcia standardu pozornej zamożności. Pozornej, bo rzadko który dzisiejszy dywan, poza prostokątnym kształtem ma wiele wspólnego z prawdziwym dywanem — wełnianym, miękkim, puszystym. Masowa produkcja dywanów z tworzyw sztucznych spowodowała w pewnym okresie ich niską cenę, stąd i duży popyt. A potem już każdy chciał mieć dywan, mimo że ceny wzrosły. Jednym słowem — dywan bardzo „zdemokratyczniał" i stał się artykułem niemal niezbędnym. Czy rzeczywiście jest niezbędny np. jakiś szorstki dywan ze sztucznego sznurka?

Zalety dywanu w mieszkaniu są niewątpliwe: ociepla, wycisza i „uprzytulnia" wnętrze, a także zdobi, jeżeli jest ładny i dobrze zgrany z kolorystyką i charakterem urządzenia wnętrza. Bo zdarza się taki pseudopers wśród zbie-

raniny jakichś prostych mebli, który wygląda jak sztuczny kwiatek przy kożuchu. Albo jeżeli mamy pięknie utrzymaną podłogę z klepek, po co zakrywać ją wątpliwej urody dywanem. A nawet gdy podłoga jest z tworzywa, czy potrzebny jest dywan, kiedy w domu są dzieci, czołgają się, fikają koziołki, rozkładają różne zabawki, rysują, malują, lepią z plasteliny. Czy nie lepiej zostawić „gołą" podłogę, którą można nawet kilka razy dziennie przetrzeć wilgotną ścierką i łatwo oczyścić z plam? (O czyszczeniu dywanów piszemy na str. 150).

Światło i lampy

Często oświetlenie naszego mieszkania uwarunkowane jest tym, jakie żyrandole, abażury czy lampy podobają się pani czy panu domu. Jednym słowem — lampa służy ozdobie (często wątpliwej) mieszkania, a nie potrzebie oświetlenia pomieszczeń, w zależności od ich przeznaczenia i wykonywanych tam zajęć. Jeżeli uważacie jednak, że konieczny jest np. żyrandol-ozdoba, to kupcie, ale postarajcie się też o kilka lamp czy kinkietów, oświetlających określone miejsca, gdzie są wykonywane różne czynności. Lampa bowiem musi spełniać podstawową funkcję — oświetlać mieszkanie. Niewątpliwie też ładne lampy mogą stanowić dużą ozdobę mieszkania, ale jeżeli będą odpowiednio eksponowane. Czyli, może wbrew pozorom, lampa wymaga sporo miejsca, nie powinna być wciśnięta w już zapchany kąt albo ustawiona na byle jakim meblu. Lampa musi też odpowiadać charakterowi wnętrza, jak też konkretnego miejsca, w którym chcemy ją zainstalować.

Najsilniejszego oświetlenia wymaga praca w kuchni, prasowanie, szycie, majsterkowanie oraz czytanie i pisanie.

Zieleń w mieszkaniu

Kwiaty i zieleń w mieszkaniu powinny uprzyjemniać nam życie i, naturalnie, zdobić wnętrze. A często się zdarza, że stanowią dodatkowy kłopot i utrapienie. Dlatego też „wprowadzając" rośliny do mieszkania, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że będziemy skazani na wspólne przebywanie przez kilka, albo i więcej, lat. Trzeba więc orientować się, co z małej roślinki z czasem wyrośnie i czy będziemy w stanie zapewnić jej odpowiednie miejsce i właściwą pielęgnację. Znane są bowiem przypadki, że palma wyhodowana z pestki, chluba całej rodziny, rozrastając się zaczyna wszystkim przeszkadzać. Szkoda się z nią rozstać, ale nie sposób razem żyć. A i roślina marnieje stale dotykana, ponieważ wchodzi w naszą przestrzeń życiową. Wreszcie jesteśmy zmuszeni się rozstać. A więc potrzebny jest pewien zasób wiedzy o roślinach, które chcemy w domu hodować, przy tym ważna jest też orientacja, które rośliny wymagają mniej, które więcej światła, ile wilgoci itd.

W starych mieszkaniach, w dużych pokojach hodowano rozłożyste, wachlarzowate palmy, filodendrony, fikusy sięgające sufitu, oleandry o migdałowo pachnących kwiatach itd. W nowym budownictwie nie ma na nie miejsca.

Znaleziono jednak sposób na to, jak hodować duże drzewko w małym mieszkaniu. A więc można je postawić na pewnym podwyższeniu — na ławie czy specjalnym taborecie, tak aby korona rośliny znajdowała się powyżej głowy, stojącego człowieka. Nie będą sobie wtedy nawzajem przeszkadzać. Warto pomyśleć o takim rozwiązaniu i znaleźć odpowiednie miejsce (chyba najlepiej kąt pokoju), bo jednak drzewko jest dużą ozdobą mieszkania. Jeżeli rozgałęzia się zbyt szeroko, wtedy koronę można nieco formować podwiązując żyłką niektóre gałęzie (żyłki przymocowuje się do umieszczonych na suficie haczyków).

Inny rodzaj zieleni w domu to rośliny pnące i zwisające. I w tym przypadku trzeba orientować się, jakich warunków wymaga dana roślina (światło, wilgotność, temperatura) i jak szeroko może się w naszym mieszkaniu rozprzestrzenić. Rośliny takie można prowadzić, jak się to fachowo nazywa, bardzo różnie, nawet tworząc całe

ścianki dzielące fragmenty pokoju. Można również hodować rośliny doniczkowe — od kaktusów począwszy, na paprotkach czy azaliach kończąc.

Do ozdabiania mieszkania kwiatami ciętymi nie trzeba nikogo zachęcać. Należy raczej życzyć, aby każdy w domu miał ich jak najwięcej. Rady, dotyczące przedłużania życia kwiatów ciętych znajdują się na str. 154.

Czy wiecie, że w wielu domach właśnie panowie zajmują się zielenią? Rozpinają bluszcze na ścianach, różnymi pnącymi i zwisającymi roślinami dekorują meblościanki, hodują kaktusy itd. Pielęgnują je, podlewają, dożywiają. Bardzo kojące nerwy, a i satysfakcjonujące zajęcie.

Czystość, porządek i... rozsądek



MIERZYĆ ZAMIARY NA SIŁY

Pani domu, wykonująca gros prac domowych, powinna zdawać sobie sprawę z wysiłku, jakiego one wymagają, ale równocześnie spojrzeć perspektywicznie na zakres swoich możliwości — czyli mierzyć zamiary na siły. Jest to niezbędne, aby zachować zdrowie fizyczne i psychiczne. Wiadomo też, że u zapracowanej pani domu trudno o dobry humor, dlatego w domu często panuje napięta atmosfera, wzajemne pretensje, brak życzliwości.

Sprawy porządkowe zajmują dziennie kobiecie przeciętnie od 1,5 do 2 godzin, czyli 25% czasu, jaki ma dla domu i rodziny. Stanowi to tygodniowo 10—14 godzin. Są to liczby orientacyjne i na pewno nie oddają faktycznego stanu rzeczy. Bowiem zakres i rodzaj porządków w poszczególnych domach jest różny. Zależy od liczebności i wieku członków rodziny, rodzaju ich zajęć, liczby pomieszczeń, poziomu komfortu mieszkania, a także od jego położenia (dzielnica przemysłowa, osiedle w mieście czy osada podmiejska), a nawet od częstotliwości wizyt osób bliskich i znajomych. Zależy też od tego, czy mieszkańcy domu starają się, aby w jak najmniejszym stopniu powodować bałagan, zaśmiecać czy zanieczyszczać mieszkanie. Ale chyba przede wszystkim od tego, jaką wagę przywiązują panie domu do tych spraw.

Niektóre gospodynie ze spraw czystości i porządku uczyniły niemal cel swego życia, w każdym bądź razie „punkt ambicji". I w wyniku tego zamęczają nie tylko siebie, ale i pozostałych domowników. W takich domach nawet goście muszą zmieniać obuwie na czyste przynoszone ze sobą albo domowe gościnne kapcie i jeździć na suknach. To tylko jeden niewielki przykład na to, że są domy, w których ludzie stają się niewolnikami mieszkania. A przecież podmiotem jesteśmy my — a nie nasze mieszkanie, ono ma służyć nam, a nie odwrotnie. Jednak to uzależnienie nie jest zjawiskiem wyjątkowym. Żyjemy w swoich mieszkaniach nie tylko ograniczeni szczupłym metrażem i często utrudzeni niedoskonałością wyposażenia, ale jeszcze pod ciągłą presją koniecznej troski o jego nadzwyczajną czystość. Bo przecież mieszkanie musi być na pokaz!

Powinno się skończyć z takim drobnomieszczańskim czy nowomieszczańskim podejściem. Trzeba zmienić własny stosunek do wielu spraw domowych, również do spraw porządku. Nie znaczy to, że zachęcamy do niedbalstwa. Ale porządki należy traktować jako pewnego rodzaju konieczność, a nie jako cel sam w sobie. Trzeba przyjąć taką zasadę, żeby robić to, co konieczne, a nie wszystko, co jest możliwe do zrobienia.

Czy wiecie, że w wielu domach codzienny wysiłek gospodyni można porównać do wysiłku takich pracowników, jak piekarz czy ślusarz, a przy pewnych pracach, jak np. przy pastowaniu, podłogi jest on nawet większy. Nie zapominajmy, że praca w domu to tzw. drugi etat kobiety. Jej właściwy etat to praca zawodowa, ośmiogodzinna, często wymagająca również dużego wysiłku fizycznego. Nic też dziwnego, że przemęczone panie domu, a raczej pracownice domowe, stają się zgorzkniałe, zaniedbane, narzekają na wszystko. Rzadko jednak mają pretensje do samych siebie. Gdyby jednak zechciały krytycznie ocenić swoje poczynania w domu, dostrzegłyby własne błędy i wyciągnęły wnioski. Przede wszystkim takie, że nie opłaca się pracować ponad siły. Nawet najbliżsi tego nie docenią, a połysk mebli i idealnie gładka podłoga są chyba zą małą satysfakcją. Niech się trochę mniej błyszczą, ale w zamian za to pani domu uzyska godzinę na oglądanie telewizji, na rozmowę z mężem i dziećmi, na umycie i ułożenie włosów itp. A przy okazji może to krytyczne spojrzenie ujawni pewne błędy organizacyjne. Może nasunie się pytanie, dlaczego obowiązki domowe nie są rozłożone na wszystkich członków rodziny? Czy słuszne było oszczędzanie dzieci i niewdrażanie ich do różnych prac? Podobnych pytań na pewno nasunie się więcej. Oby odpowiedzi na te pytania spowodowały bardziej korzystną sytuację pani domu, zarówno w sprawach porządkowych, jak i w stosunkach rodzinnych.

Panie powinny pamiętać nie tylko o tym, żeby się nie przepracowywać. Muszą też pamiętać o estetycznym wyglądzie w każdej sytuacji. Sukienka (nie stary szlafrok) do prac domowych musi być wygodna, aby nie krępowała ruchów, ale też nie deformująca sylwetki, czysty fartuszek, chusteczka lub siatka osłaniająca włosy. Niezbędna jest

dbałość o ręce. Przy pracach „mokrych" z użyciem detergentów należy stosować rękawice gumowe (lateksowe), przy odkurzaniu i podobnych robotach wystarczą stare rękawiczki bawełniane czy stylonowe. Stosujcie też kremy zarówno ochronne, jak i odżywiające skórę rąk.

WIELKIE SPRZĄTANIE

Dawniej nasze babcie, a także niektóre mamy nie pracujące zawodowo, czyli tzw. gospodynie domowe, urządzały minimum dwa razy do roku wielkie sprzątanie — na wiosnę, przed Wielkanocą i u progu zimy, przed Bożym Narodzeniem. Wtedy cały dom poruszony był w posadach; następowało przesuwanie mebli, wynoszenie i trzepanie pościeli, chodników, kilimów, dywanów, materaców, foteli i odzieży. Mieszkanie świeciło przez kilka dni gołymi ścianami i podłogą, sprzęty pozbawiono ich stałego miejsca. Pani domu była przemęczona, a więc — w złym humorze. Zresztą to „trzęsienie ziemi" źle działało nie tylko na jej nerwy. Mąż i dzieci chętnie uciekali z domu. Trwało to przynajmniej tydzień. Czy nie była to zbyt wysoka cena płacona przez wszystkich domowników za przyszły blask?

Tak było. A jak jest teraz, kiedy większość pań pracuje zawodowo? Staramy się je przekonywać, żeby nie robiły generalnych porządków, a raczej dążyły do tego, aby w domu stale było czysto i porządnie. Teoretycznie jest to możliwe. Ale ciągły pośpiech i nieustanny brak czasu powodują to, że sprząta się „po łebkach", upycha często w pośpiechu różne rzeczy, aby nie leżały na wierzchu. Wreszcie kiedyś trzeba to posprzątać. Dlatego tak trudno jest przekonać panie, aby zrezygnowały z tzw. wielkich porządków, a ściślej mówiąc — z wielkich porządków przedświątecznych, dzięki którym w ciągu kilku dni tak korzystnie odmienia się mieszkanie. Jest więc chyba w tych porządkach i coś z tradycji, i wewnętrzna potrzeba zmiany, jeżeli, nie licząc się z własnymi siłami, sytuacją domową ani argumentami najbliższych, kobiety skazują się na udrękę i ciężką kilkudniową harówkę.

A może trzeba, aby stało się zadość i tradycji, i potrzebom, i... zdrowemu rozsądkowi rozłożyć takie sprzątanie na raty? I spokojnie zrobić wszystko w ciągu dwóch czy trzech tygodni, oczywiście przy współudziale wszystkich domowników. Ale w takim przypadku prace muszą być zaplanowane. Trzeba się do takiego gruntownego sprzątania przygotować i sporządzić plan działania. Po prostu należy wziąć kartkę papieru i ołówek i zanotować, co i w którym pomieszczeniu jest do zrobienia. Zapisać, a potem spokojnie pomyśleć, co i kiedy powinno się i można zrobić, w czym i kto z domowników mógłby i powinien pomóc. Jeżeli „ruszymy dom z posad", to wychodzą grzechy niedbalstwa wszystkich, wszyscy więc powinni wziąć udział w ich likwidowaniu. Jednak te zajęcia porządkowe nie powinny zakłócić spraw bieżących, ustalonego porządku i obowiązków wszystkich domowników.

A oto kilka praktycznych rad i wskazówek, które proponujemy wziąć pod uwagę. Przede wszystkim powinno się sprzątać po jednym pomieszczeniu, żeby w pozostałych mogło toczyć się normalne, lub przynajmniej prawie normalne, życie. Trzeba zdjąć firanki i zasłony, zwinąć dywan i albo oddać go do pralni (raz na kilka lat trzeba to zrobić), albo wytrzepać na trzepaku i wyczyścić. Pozdejmować ze ścian obrazy i drobiazgi, oczyścić je i wynieść do innego pomieszczenia. Meble, które uda się ruszyć, powinny zostać odsunięte od ścian. Potem trzeba odkurzyć regały i książki, osłonić meble papierem, starymi prześcieradłami lub dużymi kawałkami plastyku (również mniejsze meble, jeżeli nie można ich z tego pomieszczenia usunąć). Następnie szczotkę na długim kiju owinąć suchą, miękką ścierką bawełnianą lub wełnianą i wycierać z kurzu sufit, przesuwając szczotkę pasami raz koło razu. Podobnie oczyścić ściany, przesuwając szczotkę z góry na dół. Potem odkurzaczem usunąć kurz ze wszystkich kątów i zakamarków podłogi, w miejscach odsuniętych mebli i pod meblami. Odkurzanie „poprawić" miękką szmatką — wilgotną, jeżeli podłogi są lakierowane, a skropioną terpentyną, jeżeli są pastowane. Umyć drzwi i okna (gąbką, miękką szczotką lub szmatką ze starego ręcznika frotté), dodając do wody niewielką ilość środka do prania.

A więc takie gruntowne sprzątanie może nie stanie się aż tak ciężkim utrapieniem, jeżeli — jak wyżej przedstawiono — skrupulatnie rozplanujemy robotę, zajmiemy się kolejno poszczególnymi pomieszczeniami, przygotowując pewne prace już poprzedniego dnia (np. odsuwanie ciężkich mebli), a także podgotowując obiad, nieco uproszczony, który można tylko odgrzać, kiedy dzieci wrócą ze szkoły.

Oczywiście, trudno komuś narzucić metody pracy, bo każda pani domu ma swoje przyzwyczajenia i doświadczenia, ale może powyższe propozycje zachęcą do bardziej racjonalnego działania.

PRZETRZĄSNĄĆ ZAKAMARKI

Kiedyś nawet w małych domach były duże strychy, a na nich można było znaleźć składane niejednokrotnie od pokoleń, a właściwie odkładane, różne rzeczy, które straciły aktualność, przestały być modne lub po prostu wysłużyły się, ale szkoda je było wyrzucić. Wynosiło się je więc „na razie" na strych, skąd już nigdy nie wracały. Obecnie rzadko kto jest posiadaczem strychu. Upychamy przeważnie różne „przechodzone" lub zdeaktualizowane rzeczy w szafach, walizkach, na pawlaczach i różnych zakamarkach. W rezultacie im dłużej rodzina tkwi w jednym miejscu, tym więcej ma różnych staroci. Wreszcie naprawdę zaczynają przeszkadzać.

Trzeba kiedyś zdobyć się na odwagę, spojrzeć na to nasze „bogactwo" chłodnym okiem, bez sentymentu i przeprowadzić bezlitosną selekcję. Rzeczy, które są bliskie sercu, wiążą się z jakimś wspomnieniem, czyli pamiątki, można zachować, ale trzeba je umieścić we właściwym miejscu. Jeżeli są godne pokazywania, trzeba je wyeksponować, stare fotografie rodzinne oprawić w odpowiednie ramki, bibeloty — oczyścić, zreperować ewentualne uszkodzenia i ułożyć je na honorowym miejscu. Stary kilim przetarty i uszkodzony przez mole, zalegający na pawlaczu — przerobić, zależnie od wielkości nie uszkodzonej powierzchni, na mały dywanik, makatkę, czy też poduszkę na tapczan lub fotel. Wełniany szal własnej roboty, jesz-

cze z tzw. panieńskich czasów, ale już przeświecający dziurami, należy spruć, włóczkę zwinąć na pasma, uprać i łącząc ewentualnie z inną włóczką zrobić sweter, kamizelkę, szalik albo tak przygotowaną włóczkę włożyć do torby, w której trzymamy podobne resztki dzianin (upranych) — i niech czeka, aż przyjdzie nam jakiś dobry pomysł jej wykorzystania. Jest jeszcze inny sposób wykorzystania resztek z dzianin wełnianych i z anilany, a także innych włókien sztucznych, a nawet starych rajstop. A mianowicie można dać je do zgręplowania i wtedy otrzymamy „nowiutki" puch, który można wykorzystać na małą kołderkę, podpinkę pod kocyk, jako warstwę ocieplającą pikowaną kamizelkę, a w najgorszym razie do wypchania poduszki na tapczan.

W wielu domach przechowuje się też mnóstwo, nazwijmy to brutalnie, śmieci. A to nadłamaną laseczkę góralską (kupioną w Zakopanem, kiedy Grześ był mały, a Grześ ma już dzisiaj kilkunastoletnie dzieci), a to kapelusz wietnamski — pamiątkę z wakacji w Międzyzdrojach — z dwiema dziurami. Można wyliczać bez końca. Bądźmy bezlitośni wobec takich „pamiątek". Oczyśćmy dom.

*

Usuńcie rzeczy niepotrzebne, przesortujcie nie używaną od dawna odzież, bieliznę itp. i zadecydujcie, co można jeszcze przerobić, odświeżyć, przekazać do ośrodków pomocy społecznej, przeznaczyć do punktu skupu surowców wtórnych czy też, po prostu, wynieść na śmietnik (czasem i tam znajdą się na wiele rzeczy amatorzy).

Penetrując, a właściwie porządkując, strych czy piwnicę znajdziecie też wiele rzeczy, które można jeszcze wykorzystać. Wynosi się tam przeważnie meble i różne sprzęty, które wymieniamy na nowe, bo znudziły się nam lub uległy zniszczeniu. Może stwierdzicie, że po pewnym czasie „odzyskały nowy blask", a może znajdą się amatorzy i kupią je. Jeżeli jednak pokręcicie głową z powątpiewaniem i dojdziecie do wniosku, że są to graty i rupiecie — należy je usunąć. Bo zarówno na strychu, jak i w piwnicy wszystko traci wartość — pokrywa się kurzem, wilgotnieje, niszczeje. A poza tym warto przypomnieć, że ani

strych, ani piwnice nie powinny być zagracone, również ze względów bezpieczeństwa. Mówią o tym chociażby zarządzenia przeciwpożarowe.

OSZCZĘDZAJMY CZAS I SIŁY

Stwierdzono, że najwięcej czasu zajmują kobiecie zajęcia związane z przygotowywaniem posiłków, natomiast wszelkie prace porządkowe wymagają ogromnego nakładu sił.

Zastanówmy się nad takim rozwiązaniem:

1) praca rozłożona na domowników obciąży wszystkich bardziej sprawiedliwie (każdemu według... sił);

2) każdą czynność należy dokładnie przemyśleć, aby zastosować optymalną metodę i najlepszy sposób jej wykonania;

3) istnieje wiele urządzeń i sposobów, które nie tylko mogą uczynić pracę lżejszą i przyspieszyć jej wykonanie, ale pozwolą uzyskać lepszy efekt.

Zacznijmy może od punktu trzeciego. W każdym prawie domu znajduje się sporo zmechanizowanego sprzętu gospodarstwa domowego. Starajmy się więc maksymalnie go wykorzystywać, a także uzupełniać w miarę możliwości. Bo mechanizacja to oszczędność naszej energii, a więc naszego zdrowia, a także bardzo poważna oszczędność czasu, który naprawdę można dużo sensowniej wykorzystać. Warto także swoje gospodarstwo zaopatrywać w różny drobny sprzęt i przybory oraz środki chemiczne. W tym celu należy od czasu do czasu penetrować sklepy „1001 drobiazgów" i chemii gospodarczej, a na pewno zawsze znajdzie się coś pożytecznego i przydatnego w codziennych pracach domowych.

Niedoceniana jest sprawa organizacji pracy i zastosowania właściwych metod przy wykonywaniu różnych czynności. Nikt nas tego przecież nie uczył. Wydaje się więc, że jest to zadanie szkoły, która niby ma uczyć pewnych zajęć praktycznych, również z zakresu gospodarstwa domowego, ale ciągle nie wie, jaką treść powinien ten program zawierać. Może właśnie nauczanie prawidłowych metod pracy?

Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że pozycja przy wykonywaniu różnych prac powodować może większe lub mniejsze obciążenie kręgosłupa, a także wymaga mniejszego lub większego wysiłku. Np. jeżeli przyjmiemy, że jakaś praca ręczna wykonywana w pozycji siedzącej wymaga 4% wysiłku, to ta sama praca w pozycji stojącej — 16%, a gdy stoimy w pochyleniu — 30%. Rozważcie to i zastanówcie się przed każdą czynnością, jak możecie zmniejszyć wysiłek, pamiętając też, że im większy jest wysiłek, tym więcej czasu potrzeba na odpoczynek, na regenerację sił.

Oto kilka przykładów i rad z codziennej praktyki:

- nie powinno być podnoszone to, co da się przetoczyć, przesunąć czy przeciągnąć;

- w miarę możliwości jak najwięcej pracy wykonywać w pozycji siedzącej;

- przy przesuwaniu ciężkich mebli zawsze powinny brać udział dwie osoby, pod nogi mebla, pod skrzynię czy ciężki kosz należy podłożyć kawałek sukna lub suchą ścierkę, aby zmniejszyć tarcie, wtedy przesuniemy dany sprzęt bez wysiłku;

- czyszcząc podłogę czy wycierając kurz ze sprzętów nisko położonych należy raczej przyklęknąć na jedno kolano, niż pochylać się, można też wykonywać to siedząc na niskim stołku;

- sprzątając używać szczotek na długim kiju, a przy odkurzaczach odpowiednich przedłużaczy, np. usuwając kurz spod szaf i innych mebli.

Przy czyszczeniu szyb okiennych zużywa się mniej siły i uzyskuje lepszy efekt, przesuwając gąbkę czy ściereczkę lekko skośnymi ruchami od lewego do prawego brzegu szyby (od dołu w górę) niż kolistymi ruchami, jak to się przeważnie robi. Prasując należy przesuwać żelazko ustawione lekko ukosem (odchylenie czubka w prawo) i prasować też lekkim ukosem, również z odchyleniem w pra-

wo; w takim przypadku obejmiemy żelazkiem większą powierzchnię (szerszy pas tkaniny), a więc uprasujemy szybciej, czyli przy mniejszym zużyciu siły i prądu.

*

Żadna praca ani umysłowa, ani fizyczna nie powinna trwać zbyt długo, bez przerwy na odpoczynek. Również przy pracach domowych trzeba pamiętać o chwilach wytchnienia. Często panie domu wolą coś prędzej skończyć i mieć spokój. A to jest błąd. Nie powinno się doprowadzać do skrajnego zmęczenia, bo na pewno odbije się to niekorzystnie na zdrowiu, a i sama czynność stanie się utrapieniem. Dlatego kiedy odczuwamy zmęczenie czy znużenie, bezwzględnie trzeba pracę przerwać. Usiąść wygodnie lub nawet położyć się na 15 minut, rozluźnić mięśnie, zamknąć oczy. Albo siedząc wygodnie wypić szklankę świeżo zaparzonej herbaty, przejrzeć czasopismo, a może położyć pasjansa — jednym słowem oderwać się od wykonywanej czynności.

RÓŻNE PRACE DOMOWE

Mycie naczyń

Przystępując do mycia naczyń należy:

— posortować naczynia (lekko zabrudzone, tłuste, sztućce);

— usunąć łopatką (plastykową lub gumową) oraz papierem resztki z talerzy;

— namoczyć garnki, napełniając je wodą;

— do zlewozmywaka lub miski wlać ciepłą wodę, dodać środek do mycia naczyń (nie dawać zbyt dużo detergentu, bo trudniej go spłukać), przygotować szczotkę do naczyń i zmywak z tworzywa;

— myć kolejno: szkło, porcelanę, sztućce, naczynia stołowe, garnki;

— płukać pod bieżącą gorącą wodą;

— suszyć na suszarce, w zasadzie tylko szkło wymaga po osuszeniu wytarcia suchą, miękką ścierką, aby odzyskało połysk;

— ustawić na właściwym miejscu.

• Należy pamiętać, że szczotki do mycia naczyń są bardziej higieniczne niż zmywaki, które są siedliskiem bakterii, a ponadto dzięki szczotkom oszczędza się ręce. Warto również przyzwyczaić się do gumowych rękawiczek.

Pranie bielizny

Obecnie pranie — zwłaszcza gdy mamy pralkę automatyczną czy nawet mechaniczną — nie jest zajęciem zbyt uciążliwym, tym bardziej że jest duży wybór dobrych środków do prania, ułatwiających i przyspieszających tę czynność. Nie powinno się jednak zbierać zbyt dużej ilości brudnej bielizny, bo pranie trwa wtedy zbyt długo i staje się męczące. Raczej należy prać częściej mniejszą ilość bielizny, wtedy i z suszeniem (nie wszędzie są strychy czy suszarnie), i z prasowaniem jest mniej kłopotu. A poza tym nie powinno się zbyt długo przechowywać w domu brudnej bielizny, lepiej niech czysta leży w bieliźniarce.

Najlepszym rozwiązaniem jest oddanie bielizny do pralni, skąd odbiera się ją czystą i wyprasowaną. Jednak wiele osób narzeka na te usługi, gdyż są zbyt kosztowne, a poza tym efekt prania nie zawsze jest zadowalający. Dużym powodzeniem natomiast cieszą się pralnicze punkty samoobsługowe wyposażone w duże pralki automatyczne (o pojemności 6 kg bielizny), z kilkoma programami oraz wirówki, suszarnie elektryczne i urządzenia prasowalnicze. Korzystając z takiego punktu można w ciągu dwóch godzin, a nawet szybciej, uprać, wysuszyć i uprasować bieliznę. Niestety, takich punktów jest niewiele. Dlatego musimy prać w domu, na szczęście już nie w balii i na tarze, lecz w pralkach mechanicznych czy automatycznych.

Wkładając bieliznę do pralki dobrze jest wiedzieć, ile co waży.

A oto orientacyjne dane:

koperta, poszwa	70—80 dag,
prześcieradło	50 dag,
powłoczka	20—30 dag,
obrus średni	40 dag,
ręcznik frotté średni	25—30 dag,
ścierka	15 dag,
piżama	30—50 dag,
koszula męska	20 dag.

Sam przebieg prania jest już niezwykle prosty. Tym bardziej że na każdym opakowaniu proszku do prania jest podana kolejność czynności i potrzebna ilość środka. Nie wszytkie środki do prania są uniwersalne. Należy sprawdzić, dla jakich tkanin dany środek jest przeznaczony i tak go stosować.

Bardzo ważny jest także sposób przygotowania bielizny do prania.

A oto właściwa kolejność czynności:

— przede wszystkim bieliznę trzeba posortować — oddzielnie rzeczy białe, oddzielnie kolorowe biorąc też pod uwagę stopień zabrudzenia;

— oczyścić szczotką rogi i szwy w kopertach i powłoczkach, gdyż zbierają się tam odrobiny pierza, waty, a także przetartego materiału, które podczas prania mogą zafarbować bieliznę, podobnie oczyścić kieszenie piżam, koszul, bluzek;

— uszkodzoną bieliznę zreperować przed praniem, chociaż niektórzy zalecają, aby wszelkie rozdarcia proste (po nitce) zszywać przed praniem, natomiast cery i łatki wykonywać po praniu (ale przed prasowaniem czy maglowaniem), bo uszkodzone miejsca, nieco rozciągnięte, w praniu wracają do właściwej wielkości, plamy oczyścić (o czyszczeniu plam piszemy na str. 162);

— brudniejsze sztuki bielizny powinno się namoczyć na kilka, a nawet kilkanaście godzin, w roztworze proszku „Mirax" albo w proszku „E", który usuwa też wiele plam, głównie typu białkowego;

— po upraniu i ewentualnym wygotowaniu (bielizny

bawełnianej) płukać bieliznę kilkakrotnie — najpierw w gorącej, a na końcu w chłodnej wodzie;

— krochmalenie bielizny nie jest konieczne, jednak nakrochmalona bielizna pościelowa i obrusy po maglowaniu czy prasowaniu są gładkie i lśniące, a także dłużej zachowują świeży wygląd (sposób sporządzenia krochmalu podano na str. 154), ręczników frotté ani bielizny trykotowej nie należy krochmalić.

• Chustki do nosa trzeba na kilka godzin przed praniem namoczyć w mocno osolonej wodzie (1 łyżka soli na litr wody), dobrze wypłukać, uprać, nawet z inną bielizną, krótko przegotować i kilkakrotnie wypłukać.

Nie należy prać ścierek łącznie z bielizną, zwłaszcza gdy są mocno zabrudzone i dość długo leżą, nabierają bowiem wtedy zapachu zjełczałego tłuszczu, którym może przejść cała bielizna. Ścierki należy namoczyć na kilka godzin w roztworze proszku enzymatycznego „E", następnie przeprać w świeżym roztworze tego proszku, po czym wygotować, dodając dowolny środek piorący. Płukać kilkakrotnie.

Pranie wyrobów z włókien syntetycznych

Wyroby takie należy prać ręcznie lub stosując odpowiedni program w pralce automatycznej. Jest kilka rodzajów włókien syntetycznych, a właściwie co najmniej kilkanaście, bo stosowane są przeważnie różne mieszanki włókna. Należy je prać w odpowiednich środkach, sprawdzając zalecenia i przeciwwskazania na opakowaniu proszków czy płynów, przestrzegając też temperatury. Sposób prania i suszenia danego wyrobu z włókien syntetycznych znajduje się na tasiemce umocowanej w szwie lub załączonej metce.

Wyroby te suszy się bez wykręcania czy wyżymania. Niektóre wyjęte wprost z wody wiesza się na wieszakach (dotyczy to tkanin z nylonu, stylonu, dederonu). Podobnie suszy się wyroby z tergalu, bistoru i elany, ale najlepiej zawinąć je w ręcznik frotté, a następnie powiesić na wieszaku. Wyroby z anilany (orlan, orylen, dralon) należy

prać również ręcznie przez wygniatanie (w temperaturze 30°C), lekko wycisnąć w ręczniku, suszyć najlepiej układając na specjalnej siatce naciągniętej na ramce położonej na wannie lub na ręczniku frotté rozłożonym na równej powierzchni. Do ostatniego płukania wyrobów z włókien syntetycznych dodać nieco płynu elektrostatycznego „K".

• Jeżeli mamy wątpliwości, jak uprać dany wyrób a producent nie umieścił żadnych zaleceń, lepiej skorzystać z pralni chemicznej.

• Do mierzenia temeperatury roztworu, w którym pierzemy wyroby z włókien syntetycznych, można użyć termometru kąpielowego.

• Przypomnienie znaków ostrzegawczych i zaleceń przy praniu i suszeniu znajduje się na str. 174.

Pranie wełen

Najbardziej zalecane jest pranie wełen na sucho, czyli w pralni chemicznej. Jest wtedy gwarancja, że wyrób nie sfilcuje się i nie straci apretury.

Jeżeli jednak zdecydujemy się na pranie w domu, to należy:

— użyć łagodnego środka („Puchu", „Kokosalu", „Merynosu");

— prać w wodzie, której temperatura nie przekracza 30—40°C;

— prać przez wygniatanie;

— płukać w letniej wodzie, dodając do ostatniego płukania nieco octu;

— lekko wycisnąć, a następnie zawinąć w ręcznik frotté;

— ubiory wełniane należy suszyć rozłożone, a jeżeli nie zachodzi obawa „wyciągnięcia się", zwłaszcza przy wyrobach lekkich, to na wieszaku;

— prasować wyrób lekko wilgotny przez grubsze płótno.

Pranie firanek

Najłatwiejsze do prania są firanki syntetyczne, nie wymagają też prasowania czy naciągania. Kłopot może sprawiać tylko ich wielkość. Dlatego też do prania należy je kilkakrotnie złożyć, a nawet lekko sfastrygować. Tak przygotowane firanki trzeba namoczyć na pół godziny w wodzie z dodatkiem proszku „E" lub „Bio", aby rozpuścił się osiadły na nich kurz i dym tytoniowy, wypłukać w czystej letniej wodzie i dopiero potem prać, wygniatając w dużej ilości ciepłej wody z dodatkiem odpowiedniego środka piorącego. Płukać kilka razy w ciepłej, a następnie w zimnej wodzie. Firanki z tworzyw sztucznych usztywnia się, dodając do ostatniego płukania sól kuchenną (1 łyżeczka na litr wody). Rozwiesić bez uprzedniego wyżymania, a nawet odciśnięcia. Nie odkładać po wyjęciu z wody, bo mogą powstać trwałe zagniecenia.

Firanki bawełniane czy lniane również trzeba przed praniem namoczyć, podobnie jak syntetyczne, prać przez wygniatanie, a jeżeli pierzemy w pralce, to muszą zostać włożone do siatkowego woreczka. Można je nawet gotować, ale przy zastosowaniu dzisiejszych środków piorących nie jest to konieczne. Po kilkakrotnym wypłukaniu należy je nakrochmalić. Białe firanki „wybiela się" w czasie krochmalenia farbką, a firanki kremowe odświeża dodając mocnego wywaru herbaty. Bawełniane lub lniane firanki najlepiej oddać do punktu usługowego, wykonującego naciąganie, to znaczy suszenie na specjalnych ramach w celu nadania prawidłowej wielkości. Kiedy pierzemy i suszymy firanki w domu, można je rozwiesić na sznurze, lekko naddane, wyrównując dokładnie boki. Można też zawiesić jeszcze wilgotne w oknie, przypinając od razu haczykami i ewentualnie obciążając dół listewką. Można szuszyć również rozkładając na podłodze na prześcieradłach, pod które podłożony jest papier. Przed praniem firanek bawełnianych i lnianych należy zmierzyć ich długość, a rozkładając do suszenia taką długość zachować.

Prasowanie

Jest to czynność bardziej uciążliwa niż pranie, dlatego też po upraniu najlepiej oddać bieliznę, przynajmniej duże sztuki pościelowe i obrusy, do maglowania lub do magla prasującego na gorąco. Wprawdzie taka usługa jest dość droga, ale opłaca się, gdyż bielizna będzie gładka „jak listek", a nam odpadnie kilka godzin ciężkiej pracy. Mniejsze sztuki można uprasować w domu, rozkładając to zajęcie na kilka dni, aby nie było zbyt męczące.

Zbędne jest prasowanie ręczników frotté; bez prasowania łatwiej wchłaniają wodę i zachowują pewną szorstkość, co jest przecież ich zaletą. Nie trzeba też prasować dzianin i bielizny trykotowej, gdyż stają się mniej elastyczne.

Sama czynność prasowania będzie lżejsza, jeżeli odpowiednio się do niej przygotujemy. Konieczna jest deska i tzw. ramię (do prasowania rękawów, a także trudniej dostępnych miejsc w odzieży czy bieliźnie), kosz na bieliznę i stołek, na którym odkłada się uprasowane sztuki. Wszystko powinno być w zasięgu ręki, a prasujemy siedząc, dlatego też deska nie może być umieszczona zbyt wysoko. Warto ułożyć bieliznę tak, aby można było najpierw prasować rzeczy wymagające niższej temperatury i kolejno temperaturę podwyższać (tkaniny z tworzyw sztucznych, mieszane, bawełna, len).

• Przed prasowaniem trzeba sprawdzić, jakie znaki ostrzegawcze są umieszczone przy poszczególnych sztukach bielizny czy odzieży i bezwzględnie ich przestrzegać.

Przypominamy temperaturę prasowania:

stylon, nylon, dederon	60— 90°C,
tkaniny wiskozowe	90—120°C,
jedwab naturalny i sztuczny	90—120°C,
wełna	120—150°C,
bawełna	150—180°C,
len	180—220°C.

Znaki ostrzegawcze przedstawiono na str. 174.

•

Tkaniny, dzianiny i wszelkie wyroby wełniane należy prasować po prawej stronie przez wilgotną ściereczkę, nie przesuwając żelazka, tylko je przykładając.

Tkaniny, na których widoczny jest kierunek włosa, prasuje się „z włosem", a tkaniny skrojone skośnie — w kierunku biegu nitek osnowy, co łatwo sprawdzić lekko naciągając materiał (materiał nie rozciąga się wzdłuż osnowy).

Aksamit prasuje się w powietrzu, lekko naciągnięty, po uprzednim naparowaniu nad naczyniem z gorącą wodą, a jeszcze lepiej, trzymany pod parą w czasie prasowania. Nie wolno prasować go na desce.

Prasując tkaninę z nie znanej mieszanki włókien, trzeba zawsze wykonać próbę na małym odcinku, najlepiej na wewnętrznym szwie, podobnie postępować, gdy zgubi się tasiemka ze znakiem ostrzegawczym.

Trzeba również uważać na zamki błyskawiczne z tworzyw sztucznych; przy prasowaniu należy dokładnie je omijać, bo mogą ulec całkowitemu zniszczeniu.

Warto wiedzieć, że przy prasowaniu bardzo pomocna bywa folia aluminiowa. Jeżeli chcemy np. uzyskać doskonałą gładkość na spodniej stronie tkaniny, (przy fałdach, zakładkach prasowanych po lewej stronie), kładziemy na desce płat folii aluminiowej i dopiero na niej odpowiednią część prasowanej odzieży.

• **Powierzchnia żelazka musi być idealnie gładka. Jeżeli stwierdzimy, że tak nie jest, należy lekko nagrzane żelazko przeciągnąć po papierze posypanym cienką warstwą drobnej soli, a następnie po kawałku płótna, posmarowanego lekko białą świecą, następnie wytrzeć mocno na czystym kawałku płótna.**

Konserwacja odzieży

Dziwimy się, że niektóre osoby latami noszą tę samą odzież, a ciągle wygląda ona świeżo, nieomal jak nowa. Nie ma w tym żadnej tajemnicy. Osoby takie po prostu stale troszczą się o jej stan i wygląd.

A oto kilka zaleceń, dotyczących konserwacji odzieży:

— wierzchnią odzież po zdjęciu zawsze należy oczyścić

z kurzu i odprasować zagniecenia, zanim powiesimy ją w szafie, nie chować nigdy odzieży wilgotnej;

— wieszać odzież na odpowiednich wieszakach, aby nie obwisały ramiona ani też końce wieszaka nie wypychały rękawów;

— każdą zauważoną plamę natychmiast czyścić, czasem wystarczy tylko przetarcie wilgotną szmatką czy tamponem z waty umoczonym w ciepłej wodzie lub benzynie (o czyszczeniu plam na str. 162);

— swetry, mające tendencję do wyciągania się, układa się na półkach, inne, raczej lekkie można wieszać na wieszakach, tak jak bluzki;

— odzież (kostium, suknię czy garnitur) należy zmieniać po przyjściu do domu na inną, wygodną, ale też estetyczną i funkcjonalną;

— każde uszkodzenie (rozdarcie czy przetarcie) trzeba zreperować natychmiast, bo kiedy powiększy się, reperacja będzie już, niestety, widoczna;

— kiedy uznamy, że odzież wymaga dokładnego odświeżenia, oddajmy ją do pralni chemicznej, tam oczyszczą ją dokładnie nie niszcząc apretury, a także prawidłowo uprasują.

To były podstawowe zalecenia, dotyczące konserwacji odzieży na co dzień. Zabiegi sezonowe — to przede wszystkim zabezpieczenie odzieży zimowej i futer przed molami, a także ochrona przed zakurzeniem i zgnieceniem w czasie lata. Najprościej jest umieścić tę odzież w workach przeciwmolowych, do których trzeba wrzucić środki zapachowe, jak również specjalne chemiczne preparaty antymolowe.

Pielęgnacja podłogi

Jest to czynność z reguły pracochłonna, może dlatego też tak uganiamy się za dywanami i to możliwie dużymi, bo kiedy przykryje się podłogę, to nie trzeba o nią tak bardzo dbać, a dywan, jaki by nie był, w kilka minut można oczyścić elektroluksem. Ale, jak już wyjaśnialiśmy w poprzednim rozdziale, dywan nie zawsze jest ozdobą i nie zawsze jest niezbędny. Jak więc pielęgnować podłogę?

Podłoga z klepki (parkiet) może być lakierowana lub pastowana. Za lakierem bezbarwnym i wodoodpornym

przemawia łatwość utrzymania podłogi w czystości. Lakierowanie jest wprawdzie kosztowne i kłopotliwe, ale robi się to tylko raz na kilka lat. Na co dzień wystarczy szybkie wytarcie takiej podłogi wilgotną ścierką. Więc chyba warto się zdecydować na lakierowanie, zwłaszcza w rodzinie kilkuosobowej, w której są dzieci.

Podłoga z klepki dębowej czy bukowej pastowana wymaga stałej pielęgnacji, inaczej „zadepcze się", ściemnieje i trudno będzie przywrócić jej świeży wygląd. Jeżeli zaniedbamy podłogę z klepek, to należy zmyć ją specjalną emulsją, która zastępuje wiórkowanie (przepis na opakowaniu), a następnie zapastować. Jeżeli jednak są w domu młodzi ludzie, zdolni do intensywnej gimnastyki, to — oczywiście — lepiej podłogę wywiórkować. Po takim zabiegu należy ją zapastować, a potem dbać o czystość i regularnie konserwować. Ponieważ podłóg pastowanych nie można odkurzać wilgotną ścierką, należy codziennie ściągnąć kurz odkurzaczem i lekko froterować. Co jakiś czas, zależnie od potrzeby, zmywać płynną pastą „Agata", używając płatów ligniny, lekko pastować i po przeschnięciu froterować.

• Aby meble nie rysowały podłogi, należy nogi krzeseł czy foteli podkleić kawałkami filcu (nawet ze starego kapelusza), bywają też w sprzedaży gotowe filcowe „kapsle".

Podłogi z tworzyw sztucznych gładkich można czyścić na mokro, co jest ważne szczególnie w kuchni. Jest też wiele gotowych środków, które czyszczą i konserwują podłogi z tworzywa (trzeba dobrać odpowiednie do rodzaju wykładziny). W skład tych preparatów, występujących w postaci emulsji i roztworów wodnych, wchodzą detergenty, rozpuszczalniki organiczne oraz substancje woskowe, dzięki czemu można podłogę dokładnie oczyści, a często równocześnie zapastować. Po przeschnięciu wykładzinę wyfroterować. Emulsję należy rozprowadzać bardzo cienko, bo w przeciwnym razie podłoga będzie niebezpiecznie śliska.

• Zarysowane na podłodze z wykładziny ślady po gumowych podeszwach i obcasach można zetrzeć zwykłą

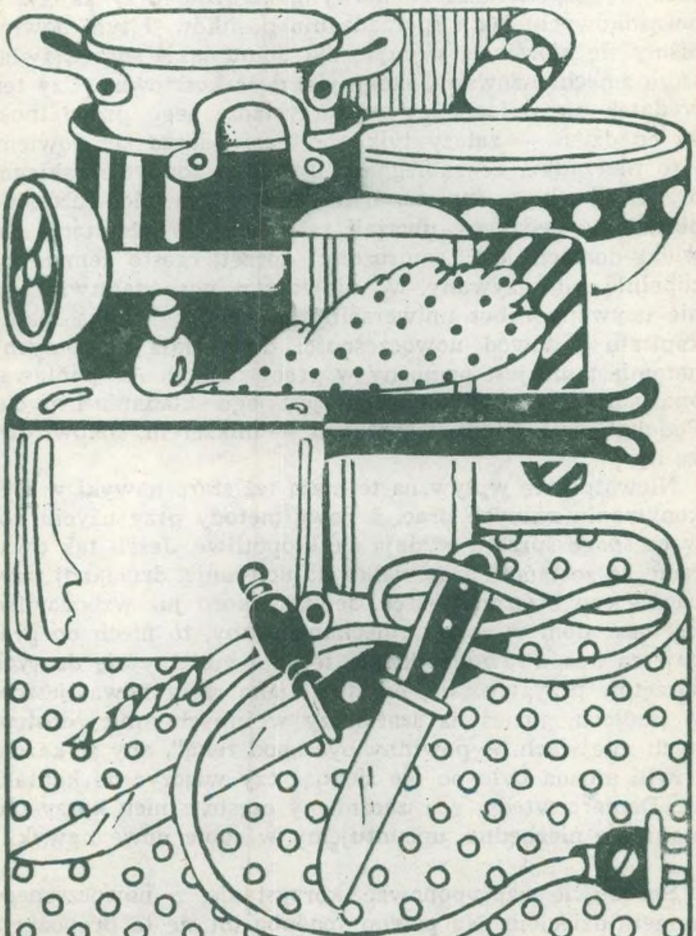
gumką do ołówka, a plamy tłuste natrzeć gliceryną, a następnie talkiem.

Wykładziny miękkie podobnie jak dywany należy również regularnie odkurzać odkurzaczem, a w miarę potrzeby stosować gotowe środki czyszczące. Są to przeważnie pieniące się preparaty w areozolu. Działanie ich polega na wytwarzaniu obfitej piany, która rozprowadzona kilkumilimetrową warstwą wchłania zanieczyszczenia. Po wyschnięciu brudnej piany (trwa to kilka godzin; w tym czasie nie wolno chodzić po podłodze) oczyścić podłogę lub dywan dużą szczotką odkurzacza.

Zamiast gotowych środków pieniąco-czyszczących można posypać wykładzinę papką z trocin zwilżonych octem lub rozcieńczonym amoniakiem, przetrzeć miękką szczotką lub ścierką, a po wyschnięciu zebrać trociny odkurzaczem. Nie stosować kiszonej kapusty, fusów z herbaty ani podobnych sposobów.

Doraźnie można odświeżyć wykładzinę dywanową przecierając ją lekko wilgotną gazą czy ściereczką z tetry albo gąbką skropioną terpentyną.

Urządzenia techniczne i sprzęt w naszym gospodarstwie



MIEĆ CZY UŻYWAĆ

Każdy dom jest mniej lub bardziej zasobny w urządzenia i sprzęt, ułatwiający różne zajęcia. Od prostych drobiazgów począwszy, poprzez ręczną maszynkę do mięsa, mikser, sokowirówkę, robot kuchenny — do pralki automatycznej. Zadaniem wszelkiego sprzętu jest oszczędzanie naszego czasu i wysiłku przy wykonywaniu najróżniejszych prac w gospodarstwie domowym, zarówno przy zajęciach porządkowych, jak i sporządzaniu posiłków. I tym powinniśmy się kierować, kupując dla domu jakiś sprzęt, zwłaszcza zmechanizowany, który jest dość kosztowny. Czy ten wydatek się opłaci, czy wykorzystamy jego przydatność na co dzień — zależy tylko od nas. Zdarza się bowiem, i to nierzadko, że zabiegamy usilnie o zdobycie jakiegoś urządzenia, bo ... inni też o to zabiegają, a więc już samo posiadanie będziemy uważali za sukces. W rezultacie w wielu domach jest „zamrożony" sprzęt, często cenny, ale zupełnie nie używany. W niejednym gospodarstwie stoi nie używany robot uniwersalny, stanowiący chyba lokatę kapitału i dowód nowoczesności domu (dla znajomych), natomiast nie jest pomocny w pracy pani domu, ponieważ ona uznała, że zbyt kłopotliwe jest jego składanie i mycie. Podobnie jest z innym sprzętem — mikserem, sokowirówką itp.

Niewątpliwie wpływ na to mają też stare nawyki w wykonywaniu różnych prac, a nowe metody przy użyciu nowoczesnego sprzętu wydają się kłopotliwe. Jeżeli tak uważacie, to zostańcie przy wałku do ucierania, drucianej trzepaczce czy blaszanej tarce. Jednak skoro już wzbogaciliśmy nasz dom w sprzęt zmechanizowany, to niech on pracuje za nas. Prawdopodobnie też nie możemy się do tych sprzętów przyzwyczaić, bo stoją, jako rzecz nowa, jeszcze w pudłach, gdzieś na szafie czy w innych mniej dostępnych miejscach. A powinny być „pod ręką", aby w każdej chwili można było po nie sięgnąć czy włączyć do kontaktu. Dopiero wtedy, gdy zaczniemy często z nich korzystać, staną się niezbędne, ugruntujemy w sobie nowe nawyki.

Spróbujcie zaproponować korzystanie z nowoczesnego sprzętu dzieciom. Na pewno spodoba im się ta propozycja

i szybko przyzwyczają się do sporządzania różnych atrakcyjnych napojów czy bardziej skomplikowanych przysmaków. Nie ma obawy, żeby coś zepsuły — lepiej znają się na technice niż dorośli. Zwróćcie tylko uwagę na podstawową sprawę; najpierw należy wyłączyć urządzenie z sieci, a dopiero potem demontować je czy myć.

•

Przy kupnie sprzętu zmechanizowanego otrzymujemy dwa ważne dokumenty: instrukcję eksploatacji i kartę gwarancyjną. Dokumenty takie należy przechowywać w jednym miejscu (w szufladzie, teczce czy dużej kopercie), aby można je było łatwo znaleźć.

Instrukcja zawiera szczegółowe dane o sprzęcie, opis budowy, sposób prawidłowej eksploatacji i konserwacji itd. Należy dokładnie zapoznać się z treścią instrukcji, zanim zaczniemy sprzętu używać, a także od czasu do czasu po nią sięgać, zwłaszcza gdy mamy wątpliwości, czy wszystko jest w porządku. Bo trzeba przyznać, że bardzo często reklamacje klientów i pretensje do producenta wynikają, niestety, z niewłaściwego użytkowania sprzętu.

Karta gwarancyjna jest ważnym dokumentem wystawionym przez producenta, który zobowiązuje się do opieki nad sprzętem przez pewien czas, przeważnie przez rok. Zapewnia więc ona bezpłatną konserwację, naprawę wszelkich usterek a nawet wymianę na nowy egzemplarz. Przed upływem terminu ważności karty nie wolno dokonywać żadnych napraw we własnym zakresie.

• Kupując sprzęt wybierzcie taki, który ma znak jakości, czyli oznaczony jest jedynką w trójkącie, co stanowi gwarancję jakości, potwierdzenie pełnej zgodności z normą i określonych walorów estetycznych.

• Sprawdźcie też, kupując sprzęt czy urządzenie, które działa przy użyciu prądu, gazu czy też pod ciśnieniem, a więc piecyk czy termę gazową, wszelkie urządzenia mechaniczne, ogrzewcze czy oświetleniowe włączane do sieci elektrycznej, także różne butle gazowe, szybkowary, a nawet syfony, czy mają znak bezpieczeństwa, to jest literę „B" umieszczoną w trójkącie. Sprzęt bez takiego znaku nie budzi zaufania.

KUCHENKA GAZOWA

Kuchenka gazowa to podstawowe wyposażenie, które zastajemy, otrzymując nowe mieszkanie i przy którym spędzamy dziennie kilka godzin. Szkoda, że nie upowszechniono u nas kuchenek elektrycznych, znacznie zdrowszych dla osób krzątających się przy nich, mniej kłopotliwych w eksploatacji, zarówno przy gotowaniu, jak i korzystaniu z piekarnika, a także bezpieczniejszych.

A więc mamy kuchenkę gazową, urządzenie tak popularne, że nie trzeba udzielać gospodyniom specjalnych wskazówek, warto jednak przypomnieć o konieczności przestrzegania pewnych zaleceń w celu bezpiecznego i ekonomicznego jej użytkowania i utrzymania w należytej czystości.

A oto one:

— zapalając gaz najpierw należy zbliżyć zapaloną zapałkę do palnika, a potem odkręcić kurek gazowy;

— regulować wielkość płomienia, który powinien być nieco mniejszy niż dno garnka, palący się gaz poza garnkiem jest marnowany, a poza tym wydzielają się niezdrowe spaliny;

— każdą potrawę zagotować na dużym płomieniu, a następnie trzymać na bardzo małym, aby tylko podtrzymać temperaturę, uniknie się wtedy zbytniego parowania, wykipienia czy przypalenia potraw;

— nierówny płomień dowodzi, że palnik jest zanieczyszczony lub mokry, należy to usunąć, a więc wyłączyć gaz, zdjąć nakrywkę palnika i osuszyć ją ściereczką lub papierem toaletowym, oczyścić ostrą szczotką (najlepiej drucianą) z przypalonych resztek wykipiałej potrawy;

— garnek powinien dokładnie stać na palniku, a właściwie na ruszcie, zapewnimy to umieszczając na ruszcie, nad palnikiem, małą żeliwną fajerkę, natomiast w celu ochrony potraw przed przypaleniem podkładamy pod garnek płytkę blaszaną, złożoną z kilku warstw dziurkowanej blachy, nie wolno używać płytek azbestowych, gdyż są szkodliwe dla zdrowia;

— sprawdzać płomień piekarnika, czy pali się na całej długości, luki w płomieniu świadczą o zanieczyszczeniu otworków palnika, można je oczyścić przekłuwając igłą

lub zaostrzoną zapałką, nie wolno używać do tego celu żadnych metalowych przedmiotów, które mogłyby spowodować powiększenie otworków, należy także, co pewien czas, powiedzmy raz w roku, poprosić fachowca o sprawdzenie i oczyszczenie palników i przewodów;

— nie dokonywać we własnym zakresie żadnych napraw kuchenki;

— przestrzegać utrzymania kuchenki w czystości, myjąc ją codziennie wodą z dodatkiem detergentu, a w przypadku wykipienia potrawy oczyszczać natychmiast miskę pod palnikami, aby nie dopuścić do utrwalenia zapieków, gdy jednak tak się stanie, zastosujcie odpowiedni płyn czy proszek, który ułatwi usuwanie wszelkich przypaleń.

• W przypadku, gdy poczujemy gaz w pomieszczeniu, należy przede wszystkim zamknąć wszystkie kurki, otworzyć okna i drzwi, nie zapalać zapałek ani nie włączać kontaktów elektrycznych. Wezwać pogotowie gazowe. Jeżeli powodem ulatniania się gazu było tylko niezamknięcie kurka, wystarczy dokładnie przewietrzyć mieszkanie.

LODÓWKA

Jaka powinna być lodówka? Na to pytanie jest tylko jedna odpowiedź: duża, z dużym zamrażalnikiem. Bo tylko taka będzie prawdziwą spiżarnią i ułatwi pani domu właściwe wykorzystanie produktów, jak też umożliwi przechowywanie potraw zrobionych na zapas — tylko do ogrzania czy wykończenia. Na poszczególnych „piętrach" lodówki przechowuje się różne produkty, zależnie od tego, jakiej temperatury wymagają — od owoców i warzyw począwszy, przechowywanych w pojemnikach najniżej, poprzez produkty nabiałowe, konserwy, tłuszcze, wędlinę, mięso i potrawy gotowe — aż do mrożonek. Przestrzeń w lodówce powinna być maksymalnie wykorzystana, dlatego ważne jest, w czym i jak przechowujemy produkty.

A oto kilka informacji, dotyczących użytkowania i konserwacji lodówki:

— lodówkę ustawić w miejscu nienasłonecznionym, przewiewnym, z daleka od źródeł ciepła, w odległości co najmniej kilkunastu centymetrów od ściany;

— nie zapełniać lodówki zbyt szczelnie, bo musi być zapewniony wewnątrz ruch powietrza;

— produkty wkładać i wyjmować jak najszybciej, aby nie dopuścić do zbytniego nagrzania powietrza w komorze;

— nie wstawiać do lodówki produktów ciepłych, źle opakowanych i nieświeżych;

— minimum raz w miesiącu, a nawet częściej, jeżeli stwierdzimy oszronienie grubości 3 mm (co następuje szybciej w lecie lub wtedy, gdy lodówka jest zbytnio wypełniona), należy ją odmrozić, w tym celu trzeba najpierw wyłączyć ją z sieci, wyjąć wszystkie produkty, półeczki, pojemniki czy szuflady, produkty zamrożone ułożyć w większym pojemniku plastykowym lub w miednicy wyścielonej dość grubo papierem, również papierem nakryć opakowane mrożonki i całość zawinąć szczelnie w koc i nakryć drugim kocem, dzięki takiemu zabezpieczeniu artykuły zamrożone doskonale wytrzymują kilka godzin;

— nie należy przyspieszać odmrażania ani przez ogrzewanie wnętrza lodówki, ani przez usuwanie warstwy szronu nożem czy innymi przyrządami;

— po rozmrożeniu umyć wewnętrzne ścianki lodówki ciepłą wodą z dodatkiem bezwonnego środka detergentowego i dokładnie wytrzeć, jeżeli wnętrze lodówki było nasiąknięte jakimś zapachem, np. ryb, to należy umyć ścianki lodówki bardzo słabym roztworem nadmanganianu potasu, niektórzy w tym celu do wody dodają trochę octu;

— do suchej lodówki wkładać produkty, poczynając od dołu, a kończąc na zamrażalniku, włączyć lodówkę do kontaktu i nastawić termostat na maksimum w celu szybszego ochłodzenia wnętrza, a po dwóch godzinach na słabsze chłodzenie.

W niektórych domach wyłącza się lodówkę na zimę i przechowuje produkty w różnych chłodniejszych miejscach (na balkonie, za oknem). Nie należy tego robić, gdyż nie zapewnia się produktom stale jednakowej temperatury ani higienicznych warunków. Nie stanowi też żadnej oszczędności, bowiem lodówka zużywa niewiele energii elektrycznej. Natomiast wyjeżdżając na urlop, należy lodówkę wyłączyć, opróżnić i zostawić drzwiczki otwarte.

PRALKA

Kiedyś zastanawiano się, czy rozwijać usługi pralnicze, czy produkcję pralek dla potrzeb domowych. Dawne to dzieje. Dziś, jak wiemy, usługi pozostawiają wiele do życzenia i są kosztowne, natomiast w każdym chyba domu jest pralka mechaniczna, a w wielu — pralki automatyczne. Czyli — w przeważającej większości rodzin pierze się w domu.

Pralka automatyczna

Jest marzeniem każdej gospodyni, bo rzeczywiście „sama" wykonuje cały proces prania. Jednak nabywając ją, trzeba się dobrze zastanowić, czy będzie miejsce na jej zainstalowanie, bo nasze kuchnie i łazienki są dość małe. O eksploatacji takiej pralki nie trzeba chyba mówić, bo przy zakupie otrzymuje się dokładną instrukcję. Należy się z nią dokładnie zapoznać i ściśle przestrzegać zaleceń, bo o uszkodzenie łatwo, natomiast z naprawą jest kłopot i przeważnie wiele to kosztuje.

Pralka mechaniczna

Jest to urządzenie na tyle popularne i nieskomplikowane, że nie wymaga szczegółowego omówienia. Raczej tylko kilku uwag. A więc:

— należy przestrzegać zaleceń, dotyczących użytkowania i konserwacji pralki, omówionych szczegółowo w instrukcji, którą otrzymujemy przy zakupie wraz z kartą gwarancyjną;

— nie wkładać jednorazowo zbyt dużej ilości bielizny, łączyć duże i małe sztuki, bo ułatwia to ruch bielizny w pralce i daje lepszy efekt prania;

— delikatne tkaniny, np. firanki bawełniane, należy prać włożone do siatkowego woreczka, gdyż nie zabezpieczone w ten sposób mogą ulec zniszczeniu;

— ściśle przestrzegać zaleceń bezpieczeństwa, podobnie jak przy innych urządzeniach elektrycznych, ale przy tym, szczególnie ze względu na bezpośredni kontakt z wodą. Przewód pralki musi być uziemiony.

ODKURZACZ

Wyposażony jest w przedłużacze, kilka ssawek i szczotek, ułatwiających dokładne sprzątanie i czyszczenie. Na ogół jednak korzysta się tylko z jednej, zainstalowanej na stałe ssawy. Nie powinno się tak robić, gdyż nie zapewnia to dokładnego odkurzenia różnych sprzętów i miejsc w mieszkaniu. Oto, dla przypomnienia, co do czego służy. Dużą szczotką czyści się twarde i większe powierzchnie (podłogi, ściany, dywany, chodniki). Mała szczotka (okrągła) jest przeznaczona do czyszczenia powierzchni nierównych, trudno dostępnych, tj. mebli giętych i koszykowych, mebli rzeźbionych, ram, obrazów, księgozbiorów, telewizora, radia, sprzętu grającego itp. Duża ssawa służy do usuwania z dużych powierzchni zanieczyszczeń w postaci kawałków nici, strzępków tkanin, papieru itp. z podłóg, dywanów, materaców, miękkich mebli. Mała ssawka ma podobne przeznaczenie, z tym że łatwiej nią sięgnąć w różne zakamarki. Spłaszczona mała ssawka umożliwia usuwanie kurzu z miejsc trudno dostępnych, np. szczelin w meblach, szuflad, grzejników, regałów, a także kieszeni i szwów w odzieży itp.

• Nie należy przeciążać odkurzacza zbyt długą pracą, po 15—20 minutach trzeba przerwać odkurzanie w celu ochłodzenia silnika. Nie wolna czyścić przedmiotów mokrych ani wilgotnych, a także trzeba uważać, aby nie wciągnąć przedmiotów ostrych, np. szpilek, gwoździ, pinezek czy kawałków szkła. Często, a najlepiej po każdorazowym użyciu, opróżnić woreczek z kurzu, gdyż przepełniony pogarsza właściwości ssące odkurzacza, a także może spowodować przegrzanie i spalenie silnika.

MECHANICZNY SPRZĘT KUCHENNY

W hierachii ważności pierwsze miejsce wśród sprzętu mechanicznego zajmuje robot wieloczynnościowy, potem mini-robot („Mini-Mix"), wirówka do soków, mikser, młynek. W jakiej kolejności te urządzenia są wykorzystywane, to inna sprawa. Dlatego przypominamy: jest to sprzęt, który naprawdę ułatwia i ogromnie przyspiesza przygotowy-

wanie posiłków, jak również umożliwia ich urozmaicanie. Tym samym też zachęca do większej inwencji w poczynaniach kulinarnych, przyczyniając się do urozmaicania posiłków, wzbogacania i uatrakcyjniania naszego stołu. Dlatego też starajmy się wyposażyć dom w taki sprzęt. Gdy już go mamy, powinniśmy korzystać z niego w stopniu maksymalnym.

Robot wieloczynnościowy

Jest wprawdzie drogi, ale znajduje się w wielu domach, tylko, niestety, gdzieś w pudle, na wysokich półkach. Sprowadźmy go z tych wysokości i używajmy codziennie.

Robot jest wyposażony w kilka przystawek, dzięki czemu może wykonywać wiele czynności, a mianowicie:

— rozdrabniać produkty spożywcze — mięso surowe i gotowane, jarzyny i owoce, wyrabiać ciasto, ubijać pianę, kremy itd.;

— kroić na plastry, szatkować wszelkie owoce i warzywa;

— odwirowywać soki z owoców i warzyw;

— miksować i mieszać soki i inne płyny, umożliwiając szybkie przygotowanie różnego rodzaju napojów.

Mini robot („Mini-Mix")

Ma nieco mniejszy zakres czynności niż duży robot, ale też dzięki uzupełniającym przystawkom miesza ciasto, uciera różne masy i kremy, ubija pianę z białek i śmietanę, miksuje płyny, miele kawę itp. Jest więc ogromnie przydatny, a mało kłopotliwy w użyciu, jak też montowaniu i myciu. Powinien stać w dogodnym miejscu, aby zawsze był „pod ręką".

Wirówka do soków

To ogromnie pożyteczne urządzenie, dzięki któremu można szybko zaprowadzić w domu zwyczaj picia soków owocowych i warzywnych. Właściwie z wirówki każdy członek rodziny może korzystać sam i sporządzać dowolne mieszanki według własnego gustu i smaku. Wirówka eliminuje uciążliwe i kłopotliwe tarcie marchwi czy innych

warzyw i owoców oraz ręczne wyciskanie soku. W ciągu kilku minut można sporządzić zdrowy napój dla całej rodziny. Wirówka ułatwia też przygotowywanie soków na zapasy zimowe. Niektóre typy sokowirówek mają także dostawkę mikserową, służącą do ucierania i rozdrabniania owoców i warzyw, a także do mieszania płynów i sporządzania koktajli.

SPRZĘT RÓŻNY

Poza omówionymi wyżej, bardzo ważnymi i praktycznymi w gospodarstwie domowym, sprzętami mechanicznymi istnieje mnóstwo, zarówno mechanicznych, jak i prostych urządzeń, sprzętów i sprzęcików, mających na celu usprawnienie pracy i wprowadzenie pewnej nowoczesności, a więc i wygody do naszego domu. Wymienimy niektóre.

Prodiż

Sprzęt znany każdej gospodyni i chyba znajdujący się w każdym domu. Są prodiże okrągłe i prostokątne. O ich przydatności nie trzeba nikogo przekonywać — służą do pieczenia zarówno ciast, jak i mięs. Ale raczej rzadko gospodynie używają prodiża jako piekarnika, to znaczy wstawiając do niego mniejsze naczynie z folii aluminiowej, blachy czy szkła żaroodpornego z niewielką ilością mięsa, ciasta albo zapiekanką potrzebną tylko na jeden raz. Przy używaniu prodiża, jak przy każdym sprzęcie elektrycznym, należy zachować ostrożoność. Nie dotykać mokrą ręką (co w kuchni łatwo może się zdarzyć), sprawdzać, czy nie jest uszkodzony sznur lub wtyczka, a także, czy nie uległa uszkodzeniu izolacja spirali.

Toster

Umożliwia błyskawiczne sporządzenie dietetycznych grzanek, również z wykorzystaniem czerstwego pieczywa.

Szybkowar

Jest u nas ciągle zbyt mało popularny, a właściwie mało używany, chociaż znajduje się w wielu domach. Warto

przyzwyczaić się do tego „garnka", bo ogromnie przyspiesza ugotowanie obiadu, a przy tym — właśnie dzięki krótszemu gotowaniu — zapewnia w większym stopniu zachowanie witamin, a także walorów smakowych i aromatycznych wielu potraw. Przypominamy też, że w szybkowarze można gotować „piętrowo", czyli kilka potraw na raz.

Istotna jest różnica między czasem gotowania w sposób tradycyjny i w szybkowarze.

Czas gotowania niektórych potraw w sposób tradycyjny i w szybkowarze

Potrawa	Czas gotowania w minutach	
	W sposób tradycyjny	W szybkowarze
Ziemniaki	20—25	5—6
Warzywa	60	5—6
Fasolka szparagowa	ponad 60	8
Zupa z mięsem lub mięso	150—180	ok. 30

Pewne opory przed korzystaniem z szybkowara są raczej wynikiem konieczności przestrzegania kilku ważnych, lecz w zasadzie prostych zaleceń. A mianowicie:

— nie wolno wstawiać na ogień szybkowaru, jeżeli nie ma w nim płynu;

— nie wolno pozostawiać bez nadzoru szybkowaru, w którym gotuje się potrawa;

— nie dokonywać we własnym zakresie żadnych napraw.

Minutnik i wyłącznik czasowy

Wprawdzie nie ułatwiają pracy, ale odciążają naszą pamięć, co też ma swoją wartość. Są to rodzaje budzików, dzwonią nastawione na określony czas, sygnalizując, że

trzeba np. wyłączyć jakieś urządzenie. Udoskonaleniem minutnika jest uzupełnienie go przewodem elektrycznym połączonym np. z prodiżem, piecykiem elektrycznym, wentylatorem, nawilżaczem, sprzętem radiowo-telewizyjnym, grającym itp., dzięki czemu po upływie określonego czasu urządzenie wyłącza się samoczynnie.

*

W wielu gospodarstwach znajduje się sporo różnych sprzętów, jednak często leżą gdzieś w szafkach czy szufladach. Warto je stamtąd wyciągnąć i używać na co dzień, a przekonamy się, że oddadzą nam niemałe usługi.

GARNKI

Rodzaje garnków i ich liczba zależy od wielkości danej rodziny, upodobań kulinarnych pani domu i innych domowników oraz ich potrzeb dietetycznych, to znaczy od tego, czy dla wszystkich gotuje się to samo, czy też np. oddzielnie potrawy dietetyczne. Przeważnie też w domu są różne garnki, aluminiowe i emaliowane, często kupowane bez specjalnego planu. Jednak nabywając garnek trzeba wiedzieć, do czego ma służyć.

Podstawowy zestaw garnków powinien zawierać:

— garnek do mleka, a także zup mlecznych, kakao itp., z grubym dnem, a najlepiej specjalny garnek podwójny z izolacją wodną, w którym mleko ani nie przypali się, ani nie wykipi;

— garnek do gotowania potraw słodkich musi być oddzielny, bo naprawdę nie sposób gotować np. kompotu w garnku, w którym poprzednio gotował się rosół czy zupa jarzynowa, bo nawet po dokładnym umyciu jakiś ślad zapachu jarzynowo-cebulowego przejdzie do kompotu;

— garnek do gotowania kasz i ryżu w kąpieli wodnej (są specjalne garnki podwójne, emaliowane), można też gotować kasze w garnku specjalnym do mleka;

— garnek do duszenia mięsa — z typu ciężkich, z grubym dnem z dobrze dopasowaną pokrywą, który można by też wstawiać do piekarnika;

— kilka garnków różnej wielkości do gotowania zup, jarzyn itp., w tym przynajmniej dwa (mniejszy i wiekszy) z rączką.

Uzupełnieniem zestawu garnków są patelnie. Bardzo wskazana jest patelnia teflonowa, na której można smażyć bez tłuszczu. Używając takiej patelni, należy posługiwać się wyłącznie łopatką drewnianą, nigdy metalową, a tym bardziej nożem czy widelcem, bo łatwo uszkodzić teflonową powłokę. Jeżeli nie mamy patelni teflonowej, to powinny być dwie zwykłe, w tym oddzielna do ryb, których zapach jest trudny do usunięcia. Ponadto dwie małe patelnie — do jajek, zasmażek itp.

Naczynia żaroodporne — to coś pośredniego między garnkami a patelnią. Niezastąpione do zapiekanek, a także wielu innych potraw tzw. duszonych, bardzo praktyczne, bo można w nich też podać potrawę na stół.

NOŻE

Noże powinny być nie tylko ostre, co uważa się za ich podstawową zaletę, ale i funkcjonalne, aby usprawniały pracę i zapewniały przy tym bezpieczeństwo. Powinny więc mieć odpowiednie do konkretnego przeznaczenia ostrze ze stali nierdzewnej oraz uchwyt (trzonek), który musi być tak uformowany, żeby nóż był wygodny w użyciu i równocześnie zapewniał to, że nie przekręci się ani nie wyśliźnie z ręki, nawet gdy trzymamy go mokrą czy tłustą dłonią, co często się w kuchni zdarza.

A oto rodzaje noży, które powinny znaleźć się w naszym gospodarstwie:

— duży, ostro zakończony nóż do obróbki mięsa i krojenia pieczywa;

— długi nóż zakończony okrągło do krojenia zimnych mięs, wędlin, serów itp.;

— nóż zakończony piłką lub faliście do krojenia pieczywa, a także np. pomidorów, szatkowania kapusty i innych warzyw i — jak się przekonacie — bardzo wygodny podczas przygotowywania różnych potraw;

— mały nożyk do obierania ziemniaków i jarzyn;

— specjalny nożyk-obieraczka do ziemniaków i jarzyn.

Zwykle mamy w domu jeszcze kilka noży, do których się przyzwyczailiśmy i te wydają się najprzydatniejsze, ale zwróćcie uwagę, czy mają prawidłowo wykonane uchwyty.

Tępe noże są mało przydatne i bardzo utrudniają pracę. Nauczmy się je ostrzyć na krzemiennej płytce (osełce). W sprzedaży są też różne proste przyrządziki do ostrzenia noży. Warto je mieć wśród kuchennych drobiazgów. A najprostszy sposób błyskawicznego ostrzenia noży to pocieranie ostrza jednego noża o grzbiet czy nawet ostrze drugiego, ruchem ślizgowym. Sposób bardzo prosty, ale wymaga pewnej wprawy.

DROBIAZGI

Drobnych przyrządów i przyrządzików jest tyle, że nie sposób ich wymienić (z drewna, metalu, plastyku). Niektóre zupełnie nieprzydatne, wynik radosnej twórczości pseudorzemieślników, pragnących szybko się dorobić. Czasem dajemy się skusić i kupujemy jakiś sprzęcik, bo wydaje się bardzo „zmyślny", a okazuje się do niczego. Ale jest wiele praktycznych i przydatnych.

Oto niektóre z nich:

— otwieracz do konserw warto kupić dobry, bo z puszkami sporządzanymi, niestety często, ze zbyt grubej blachy nie łatwo dać sobie radę;

— korkociąg;

— krajacz do jajek, przyrządzik bardzo prosty, ale spróbujcie bez niego pokroić ładnie na plasterki jajko ugotowane na twardo, a często jest to potrzebne przy dekorowaniu różnych potraw, nawet na co dzień;

— ostrzałka do noży (są różne, ale ich konstrukcja jest oparta na podobnej zasadzie: wyposażone są w metalowe, ruchome kółka, przez które przeciąga się ostrze noża);

— sitka nylonowe (większe — rzadsze i małe — gęste);

— kipichron — mały porcelanowy krążek-spodeczek, który włożony na spód garnka chroni mleko przed wykipieniem, może być też podłożony pod duszące się mięso, w ten sposób zabezpieczy je przed przypaleniem, przywarciem do dna, warto mieć dwa kipichrony, bo jeden powinien być tylko do mleka.

Spróbuj – może potrafisz



PIERWSZY KROK MAJSTERKOWICZA

Nie jest to rozdział poświęcony majsterkowiczom. Dla nich specjaliści opracowują poradniki, z których mogą nauczyć się wielu, nawet skomplikowanych, czynności i wykonywania przeróżnych sprzętów potrzebnych w domu. Niemniej kierujemy kilka słów do panów, którzy nigdy nie zajmowali się np. stolarką i nawet nie wyobrażają sobie, że potrafią coś wykonać.

Na pewno w waszym mieście znajdują się sklepy dla majsterkowiczów, prowadzące sprzedaż różnych materiałów z drewna, tj. desek, listew, płyt wiórowych, płyt paździerzowych, sklejek, płyt laminowanych itp. Poszukajcie takiego sklepu i wstąpcie na mały rekonesans, bez żadnego planu zakupu. Zobaczycie, jaki tam ruch! Majsterkowicze oglądają, mierzą, piłują. No, i płacą. Warto zainteresować się, ile co kosztuje, a także nawiązać krótkie rozmowy. I chociaż każdy się spieszy, chętnie udzieli informacji. Słuchając tych wyjaśnień, wdychacie zapach świeżo ciętego drewna i ... połykacie bakcyla majster-klepki. A gdy wrócicie do domu, na pewno zaczniecie rozglądać się, co i gdzie można by dobudować, czy zamontować. Przydałby się i pawlacz, i półki w łazience, i obudowa wieszaka i wiele, wiele innych rzeczy.

Radzimy zacząć od — powiedzmy — dodatkowej półki czy półek w bieliźniarce. Zawsze jest ich za mało. Trzeba więc zmierzyć dokładnie ich wielkość, co chyba każdy potrafi, potem przygotować deseczki i wsporniki (wsporniki to małe metalowe lub plastykowe bolce). Zamontowanie wsporników i ułożenie gotowych już półeczek powinno zająć nie więcej niż kilkanaście minut. Czy to pierwsze dzieło było trudne? — chyba nie. I prawdopodobnie po tej udanej próbie zaczniecie rozglądać się za poradnikami pana Słodowego lub innymi, żeby poznać bardziej zawiłe tajniki stolarki. Warto też zorientować się, czy w waszym osiedlu lub gdzieś w okolicy nie ma punktu „Praktycznego Pana", w którym dyżurujący instruktor udzielić może wyczerpujących rad, a także udostępnić potrzebne narzędzia.

Po tym wyczynie albo rozwiniecie skrzydła, odkrywszy w sobie talent stolarza, i przebudujecie mieszkanie od podłogi do sufitu, albo ... skończycie na tych półkach w bie-

liźniarce. Spróbować na pewno warto, bo mieszkania nie są wyposażone tak, żeby zaspokajały wszystkie potrzeby rodziny. Brak wielu różnych elementów, a każda gotowa półka czy szafka jest nie tylko trudna do zdobycia, ale i droga. Przy dobrych chęciach i nawet niewielkich umiejętnościach można wiele wykonać własnymi siłami.

Powyższe wskazówki są kierowane oczywiście do panów, którym zalecamy też odwiedzanie sklepów „1001 drobiazgów". Warto tam zaglądać, nie tylko po „natchnienie", ale w celu ewentualnego nabycia różnych narzędzi i drobiazgów, które są niezbędne przy wykonywaniu prac domowych, nie tylko stolarskich, ale też ślusarsko-hydraulicznych czy elektromonterskich.

ZE STAREGO NOWE

Pracowitość wielu pań jest godna podziwu. Pracują zawodowo, prowadzą dom wykonując najróżniejsze prace, pielęgnują i wychowują dzieci a jeszcze znajdują czas na różne robótki ręczne — szydełkowanie, haft, często nawet szycie. Niektóre mają „złote ręce", innym przychodzi to z trudem, mimo dobrych chęci, a jeszcze inne robią to z konieczności.

W każdym bądź razie różne prace ręczne stanowią oszczędność w budżecie rodzinnym, a także pozwalają na praktyczne wykorzystanie różnych resztek i rzeczy, zdawałoby się, już nieprzydatnych. Stare dzianiny, szczególnie wykonane ręcznie, tj. szydełkiem lub na drutach, można wykorzystać ponownie, a nawet wielokrotnie. Sprutą włóczkę należy zwinąć w pasma (najlepiej przy pomocy drugiej osoby, na jej dłoniach rozstawionych na szerokość 40—50 cm, przewiązując warstwy w dwóch miejscach, co kilkadziesiąt nitek). Pasma nie powinny być zbyt grube. Następnie należy uprać te pasma włóczki w łagodnym środku piorącym (jeżeli jest to wełna, to należy zrobić to w „Puchu" czy „Merynosie"). Uprać zgodnie z instrukcją, umieszczoną na opakowaniu środka piorącego, odcisnąć w ręczniku frotté i wysuszyć. Suchą włóczkę zwinąć w kłębki, niezbyt ciasno (zwijać również przy pomocy drugiej osoby, która będzie trzymała pasmo na rozstawionych dłoniach). I znowu mamy świeżą włóczkę, z której można

wykonać całkiem nową rzecz. Można też łączyć różne kolory włóczek, nawet różnej grubości, powstanie wtedy nitka melanżowa, albo robić np. sweter, kamizelkę czy getry w paski, z kilku różnych kolorów, lub wyrabiając wzory.

SZYDEŁKIEM I NA DRUTACH

Trudno nauczyć się robić szydełkiem czy na drutach z opisowego, nawet uzupełnionego rysunkiem, instruktażu. Raczej warto poprosić, żeby ktoś pokazał, jak nabrać oczka na druty i jak wykonać oczko prawe i oczko lewe, czy też szydełkiem łańcuszek, półsłupek i słupek. Nauczyć się tego można w ciągu kilku minut. Jest to podstawowy „alfabet" dziewiarski, który otwiera drogę do najbardziej atrakcyjnych wzorów. Ale nawet znając tylko podstawowe ściegi, można robić wszelkie potrzebne rzeczy — od szalika począwszy, na sukni kończąc.

Przystępując do wykonania np. swetra, trzeba zrobić formę (wykrój) z papieru na podstawie pobranych wymiarów. Należy zmierzyć: długość, szerokość w biodrach i biuście, długość rękawa i wysokość pachy oraz dekoltu. Doświadczone panie radzą sobie bez formy, wystarczą im tylko wymiary. Trzeba też wykonać próbkę ściegu wielkości 10 na 10 cm, co pozwoli zorientować się, ile oczek trzeba nabrać w celu wykonania poszczególnych części i ile mniej więcej potrzeba na to włóczki.

Zaczynamy od ściągacza. Po nabraniu odpowiedniej liczby oczek na druty robimy jedno oczko prawe i jedno lewe albo dwa oczka prawe i dwa lewe do wysokości 5 cm; wysokość ta może być oczywiście inna. Po zrobieniu ściągacza wykonujemy ścieg właściwy. Można robić po prostu tylko oczka prawe czy lewe po obydwu stronach (wyjdą wtedy poprzeczne paski), albo po jednej stronie zawsze prawe, a po drugiej zawsze lewe (czyli tzw. ścieg pończoszkowy), wyjdzie wtedy całkiem gładka dzianina. Ten ścieg jest najprostszy i polecany dla początkujących.

• Grubość drutów powinna być dobrana do grubości włóczki — im grubsza włóczka, tym grubsze druty. Na banderoli motków nowej włóczki przeważnie jest informacja o tym, jakiej grubości druty należy zastosować.

DROBNE REPERACJE

O ile panie chętnie sięgają po druty czy szydełko, o tyle trudniej zabrać się im za różne reperacje, niestety konieczne, ale dość żmudne i nudne.

„Odnowione" prześcieradło

Aby uratować przetarte prześcieradło, należy rozpruć boczne szwy, przeciąć prześcieradło na środku wzdłuż i wszerz. Otrzymane cztery części złożyć tak, by rogi ze środka prześcieradła były rogami zewnętrznymi. Zeszyć wszystkie części płaskim podwójnym szwem, całość obrębić. Tak zreperowane prześcieradło będzie użyteczne jeszcze dość długo.

Postrzępione rękawy

Postrzępiony brzeg rękawów u marynarki czy płaszcza można zreperować dość łatwo, z korzyścią dla wyglądu ubioru. Najpierw należy odwrócić rękaw na lewą stronę i odpruć brzeg podszewki. Następnie przeciąć rękaw wzdłuż przetarcia, przez co uzyskamy pasek materiału. Odcięty pasek przyłożyć do brzegu rękawa (prawą stronę do prawej) przyszyć gęstym ściegiem i rozprasować wzdłuż wykonanego szwu. Potem zagiąć zszyte części tak, aby szew wypadł na samym zgięciu. Zaprasować, przyszyć brzeg podszewki do materiału i odwrócić rękaw na prawą stronę. W rezultacie rękaw będzie krótszy o około 1 cm, ale nie będzie śladu po przetarciu.

Cyrklowanie spódnicy

Bardzo brzydko wyglądają spódnice nierówne na dole, co zdarza się często przy spódnicach rozszerzonych czy tzw. kloszowych. Wyrównać dół, czyli jak to się nazywa fachowo „poprawić cyrkiel", można bardzo łatwo, ale potrzebna jest pomoc innej osoby, która powinna przykładać linię od ziemi do spódnicy (znajdującej się, oczywiście, na zainteresowanej osobie), oznaczając kredą lub mydełkiem co 3—5 cm dookoła całej spódnicy punkty na wysokości, do której spódnica ma sięgać. Potem, na ułożonej na stole spódnicy, należy połączyć linią punkty, uzyskując w ten sposób miejsce zagięcia. Następnie trzeba załamać moteriał po tej linii i zafastrygować, najlepiej dwukrotnie — raz przy samym brzegu spódnicy, a drugi w miejscu podszycia; wyrównać nożyczkami brzeg założenia. Podszyć, nieznacznie chwytając nitkę, a następnie rozprasować.

Guzik na nóżce

Przyszycie guzika jest proste, natomiast do garnituru czy płaszcza, zwłaszcza grubego, jest trochę trudniejsze, bowiem trzeba zostawić pewien luz między guzikiem a tkaniną, równający się grubości drugiej poły odzieży. W tym celu należy na przyszywanym guziku (a nie pod) położyć między dziurkami zapałkę czy odpowiedniej grubości patyczek i wraz z nim przyszywać guzik. Po wykonaniu odpowiedniej liczby ściegów, trzeba usunąć zapałkę, przeciągnąć igłę pod guzik i usztywnić nitki łączące guzik z materiałem, okręcając je kilkakrotnie pozostałą nitką. W ten sospób powstaje tzw. nóżka. Przyszywając guzik do płaszcza, dobrze jest podłożyć od strony podszewki drugi, mały guzik i przyszywać razem, co zabezpieczy materiał w wypadku nagłego szarpnięcia wierzchniego guzika.

MODNE „ŁATANKI" I INNE POMYSŁY

Nie ma właściwie na to odpowiedniej nazwy. Chodzi o wykonywanie z różnych kawałków materiału narzut, kołder, dywaników, czyli tzw. patchworków, obecnie bardzo modnych, nie tylko w krajach dotkniętych kryzysem. Wykorzystać można różne stare rzeczy, nawet bardzo zniszczone, zalegające w szafach, walizkach czy na pawlaczach, gdyż na tego rodzaju wyroby potrzebne są całkiem nieduże kawałki materiałów. Wyciągnięte z zakamarków rzeczy należy popruć, uprać i wyprasować. Następnie naszkicować jakiś przybliżony wzór łączenia kolorów i wzorów, pokroić na odpowiednie kawałki przygotowane tkaniny i przystąpić do zszywania. Można zszywać ściegiem krytym albo ozdobnym, kolorową nitką, po wierzchu.

Zależnie od tego, jaką liczbą „łatek" dysponujemy, można wykonać narzutę na tapczan albo na dziecięce łóżeczko czy tylko poduszkę na tapczan albo fotel. Można zrobić również kołdrę lub małą kołderkę, podpikowując taki wierzch kocem, flanelą czy warstwą watoliny albo warstwą „waty", uzyskanej ze zgręplowania (w punkcie usługowym) starych dzianin czy tkanin wełnianych, a nawet ... zwykłych rajstop. Na taką ocieplającą warstwę należy przypikować jakąś możliwie cienką podszewkę.

- **Należy łączyć materiały jednorodne. Nie łączyć wełny z bawełną ani tkanin zbyt różniących się grubością.**

W kuchni i przy stole



PRZY RODZINNYM STOLE

Przyjemniej jest jadać w pokoju, tym bardziej że nasze kuchnie są przeważnie małe i trudno urządzić w nich jakiś estetyczny „jadalny kąt". Poza tym kuchnia jest zwykle przesiąknięta mieszaniną zapachów przygotowywanych potraw, co nie sprzyja pobudzaniu apetytu. Często też jakiś dominujący zapach przytłumia aromat smakowitej potrawy, która traci na atrakcyjności. Jednak coraz częściej jada się w kuchni, gdyż oszczędza to wiele wysiłku pani domu.

Miejsce, w którym jadamy, w którym wspólnie spotykamy się przy stole, powinno być estetycznie urządzone. Siadając do stołu, powinniśmy odczuwać odprężenie, bo czeka tu nas kilkanaście przyjemnych minut. I właśnie te chwile spędzane przy posiłkach to nieliczne momenty w ciągu dnia, kiedy cała lub prawie cała rodzina zbiera się razem. Powinna to wykorzystać pani domu i starać się stworzyć pogodną atmosferę. Przede wszystkim musi wykazać maksimum opanowania, starać się być pogodną i miłą, chociaż wiadomo, że jest zmęczona, że spieszyła się, że ma już dosyć tego kucharzowania, że nie wyszło to, co chciała przygotować dla swoich najbliższych — słowem, wolałaby sama nie jeść, aby tylko nic nie robić. Ale przecież oni czekają, czekają na coś smacznego i na te kilkanaście wspólnych minut, kiedy będą mogli podzielić się doznaniami ostatnich godzin, lecz też odprężyć się i w jakimś sensie odpocząć. I właśnie zadaniem pani domu jest stworzenie nie tylko miłej atmosfery, ale też zapewnienie maksimum przyjemności z samej konsumpcji.

Stół nie tylko dla gości, lecz również na co dzień, przy rodzinnych posiłkach, powinien być nakryty starannie. A na stole musi być kolorowo. I to nie tylko dzięki kwiatom, chociaż przynajmniej jeden kwiatek powinien zdobić stół albo chociaż świeża zielona gałązka (aby tylko nie suche kwiaty!), ale przede wszystkim dzięki kolorystycznemu doborowi i udekorowaniu potraw. Nie jest to skomplikowane ani trudne do zrealizowania, wymaga jednak trochę dobrych chęci i pewnych umiejętności. (Nieco informacji — bo temat to nie do wyczerpania — o sposobach przyrządzania i uatrakcyjniania potraw zamieszczo-

no w następnym rozdziale). A dekorować potrawy można — zależnie od sezonu — albo tylko gałązką pietruszki czy listkiem sałaty i zręcznie skrojoną marchewką, albo — korzystając z nieograniczonego wyboru letnich warzyw i owoców — puścić wodze fantazji. Wszystko jest dozwolone i do różnych połączeń smakowych można się przyzwyczaić. Grunt, żeby potrawa wyglądała atrakcyjnie, bo taki widok pobudza wydzielanie soków trawiennych, wzmaga apetyt — czyli posiłki wychodzą nam na zdrowie.

KAŻDY MOŻE BYĆ KUCHMISTRZEM

Mówiąc o kuchni, widzimy tam panią domu, jak miesza, uciera, smaży, zagniata ciasto itp., nie mówiąc o tzw. brudniejszych robotach — jak obieranie jarzyn i ziemniaków, oczyszczanie ryb, mycie naczyń. Bardzo rzadko widzimy w kuchni pana domu, a dzieci są często wręcz przepędzane, bo „kręcą się i przeszkadzają". Jest to błędne podejście, godzące w samą panią domu, ograniczające dobre chęci czy jakieś ukryte zainteresowania kulinarne pana czy dzieci, które w przyszłości będą „analfabetami kulinarnymi".

Znacznie więcej panów ma zamiłowania kulinarne, niż się do tego przyznaje. Może sedno sprawy tkwi w tym, że są smakoszami (niektórzy mówią o łakomstwie), czyli dlatego interesują się sztuką kulinarną, bo sami lubią dobrze zjeść. Ale przecież właśnie mężczyźni są autorami różnych, sławnych w świecie dań, jak i spécialité de la maison, stworzonych może przez przypadek, a może z nadmiaru fantazji.

A więc w wielu panach drzemie kunszt Strogonowa, czy innego twórcy rozkoszy dla podniebienia. Nie ograniczajmy tej męskiej inwencji. Jeżeli mąż czy syn przejawia zainteresowania kulinarne, chociażby minimalne, niech pani domu ich nie gasi, wręcz przeciwnie — podsyca, a wyjdzie to wszystkim na dobre, również pani, bo mężczyźni nieraz będą ją mogli wyręczyć „przy garach". Spójrzmy jednak na zagadnienie i z innej strony.

Utrwaliło się przekonanie, że mężczyźni niechętnie zajmują się gotowaniem, czy podobnego typu zajęciami, i wo-

lą mieć wszystko podane gotowe, a od kuchni wręcz stronią. Jest w tym niewątpliwie coś z wygodnictwa, ale często jest to także wina kobiet. Awersja do spraw kuchennych, podobnie jak i innych prac domowych, jest u mężczyzn cechą — a raczej wadą — nabytą. Niemal każdy mały chłopiec chce we wszystkim pomagać mamie — ścierać kurze, myć talerze, mieszać w garnkach, smażyć placki. Czasem mu na to pozwalamy, ot tak, dla zabawy. Gdy chłopiec podrasta, matki raczej hamują te zainteresowania, motywując to tym, że nie daje sobie rady i że wcale nie jest mu to potrzebne. A wiadomo, czego się Jaś nie nauczy... I tak, kobiety narzekając na brak zainteresowania mężczyzn sprawami domu, nie chcą pomyśleć o sytuacji przyszłych żon swoich synów.

Problem ten można ująć jeszcze z innego punktu widzenia; przecież zajęcia kulinarne, będące w jakimś sensie pracą twórczą i satysfakcjonującą, stanowią też ważny relaks psychiczny. Doceńmy to. Jeżeli chodzi o dzieci, to możemy zainteresować je sprawami kuchni, powierzając im nie tylko kupno ziemniaków czy warzyw, do czego się to często ogranicza, ale konkretne zajęcie, np. przygotowanie jakiejś potrawy, początkowo bardzo prostej, ale za to atrakcyjnej, może to być ugotowanie kisielu lub budyniu. Poza tym jest niesłychanie ważne, aby dopuścić dzieci do korzystania w kuchni ze sprzętu zmechanizowanego. Stanowi to zachętę do pracy i dowód zaufania. Niech nareszcie sprzęt ten będzie używany! Na pewno nic nie zepsują, bo lepiej się na tym znają niż niejeden dorosły. Niech sporządzają soki owocowe i warzywne, koktajle mleczno-owocowe, niech mielą, ucierają, ubijają. Zobaczycie, jak uatrakcyjni się wasza kuchnia, dzieciom poprawi się apetyt, a przy okazji zmieni się trochę i dieta dorosłych, będą bowiem spożywać więcej witamin.

A więc umówcie się: kuchnia musi być otwarta dla wszystkich.

„POGOTOWIE" KULINARNE I ZAPASY

Aby można było przygotować szybko, a w dodatku atrakcyjne potrawy, muszą być w kuchni pewne zapasy produktów oraz artykułów, które określa się jako garmażeryjne,

czyli już gotowe do spożycia albo przygotowane w jakimś stopniu. Uzupełnieniem są owoce i warzywa.

Obecnie, kiedy w każdym prawie gospodarstwie jest lodówka, sprawa przechowywania różnego rodzaju zapasów jest stosunkowo prosta, aczkolwiek umieszczenie różnych środków nawet w niskiej temperaturze, nie zapewnia ich długotrwałej świeżości. Nawet w lodówce potrawa może się zepsuć, jeżeli jest zbyt długo i niewłaściwie przechowywana. Np. potrawy gotowe — duszone mięso, a tym bardziej z dodatkiem jarzyn czy makaronu — nie mogą być umieszczone w szczelnie nakrytym naczyniu, bo zepsują się. Najlepiej naczynie z gotową potrawą osłonić folią aluminiową, w której warto zrobić kilka nakłuć widelcem. Folia aluminiowa jest w ogóle niezastąpionym środkiem do przechowywania produktów, zarówno w zamrażalniku, jak i na niższych półkach. Różne przykłady zastosowania folii aluminiowej podajemy na str. 150, ale i tu chcemy przypomnieć, że w folii doskonale przechowuje się resztki wędlin, pieczonego mięsa, sery, naleśniki itd.

Jeżeli w domu jest lodówka z dużym zamrażalnikiem utrzymującym dostatecznie niską temperaturę (—18°), to można tam przechowywać nie tylko kupione mrożonki, ale też zamrażać niektóre wykonane w domu potrawy mięsne i półmięsne, tj. gołąbki, pierożki, gotowany ryż czy kaszę itp., a nawet gotowe ciastka (np. szarlotkę), szczelnie opakowane w torebki foliowe. Własne mrożonki to ogromnie praktyczne zapasy, bo w wolniejszym czasie można przygotować większą ilość jakiejś potrawy, zamrozić, a w sytuacji „awaryjnej" obiad może być gotowy w 15 minut.

Z kupowanych mrożonek warto mieć w zamrażalniku kawałek mięsa, kilka filetów rybnych, mieszankę warzywną na zupę, truskawki lub śliwki, pyzy czy pierogi. Wtedy, nawet wróciwszy później z pracy, można w niecałą godzinę zrobić bez kłopotu pełny obiad.

A co powinno znaleźć się na niższych kondygnacjach lodówki? Oczywiście, kawałek mięsa, jakaś wędlina, kawałek słoniny i inne tłuszcze, żółty ser, serek topiony, twaróg, śmietana, kilka jajek. I trochę rzeczy gotowych,

tylko do odgrzania, krótko przechowywanych — jakaś resztka potrawy mięsnej, rosołu, pierożki, naleśniki i inne. Doskonałym „zapasem" jest mięso gotowane z rosołu, które należy przekręcić przez maszynkę i przesmażyć z drobno pokrojoną cebulą, doprawiając solą i pieprzem. Tak przygotowane mięso można przechowywać kilka dni (albo zamrozić) i używać jako dodatku do ryżu, kaszy czy makaronu albo jako farszu do pierożków czy naleśników. Niezawodny zapas mogą stanowić również pieczarki. Świeże nie utrzymują się w lodówce długo, ale można je przechowywać smażone. Kupcie od razu więcej, nawet kilogram. Jest to dość duży wydatek, ale praktyczny. Pieczarki należy oczyścić, większe kapelusze obrać ze skórki, dobrze wypłukać pod bieżącą wodą, pokroić w drobne płatki i smażyć razem z pokrojoną cebulą kilkanaście minut, osolić, dodać pieprzu. Tak przygotowane pieczarki można przechowywać podobnie jak gotowane mięso, a więc również zamrozić; dodawać do ryżu, kaszy lub makaronu, stosować jako farsz do naleśników, do uatrakcyjnienia różnych potraw. Zupa ziemniaczana czy krupnik smakują zupełnie inaczej, jeżeli pod koniec gotowania dodamy 2—3 łyżki tak przygotowanych pieczarek.

Tych kilka przykładów wskazuje na to, że zapasy w lodówce nie muszą składać się z jakichś znacznych ilości mięsa czy wędlin, jak się często uważa, ale właśnie z artykułów wcześniej, w wolniejszych chwilach przygotowanych, z których w razie potrzeby można szybko sporządzić obiad czy inny pełnowartościowy i atrakcyjny posiłek albo przynajmniej użyć jako podstawowego składnika potrawy.

W dolnej części lodówki powinny znajdować się warzywa, owoce, olej, trochę konserw, puszka mleka skondensowanego, napoje. Raczej nie należy kupować gotowej włoszczyzny, lecz oddzielnie marchew, pietruszkę, seler, por; poza tym, że kosztuje to taniej można dowolnie zestawiać proporcje poszczególnych warzyw do różnych potraw. Kupione warzywa, w trochę większej ilości, przed włożeniem do lodówki, trzeba dokładnie umyć i powkładać do torebek foliowych.

Pusta lodówka wcale nie świadczy o pustce w sklepach, tylko o niegospodarności pani domu. Co więcej —

praktyczne gospodynie, na ogół, nie stoją w długich kolejkach, bo nie kupują w ostatniej chwili, żeby przygotować zaplanowane danie. Kupują, kiedy zauważą „coś możliwego", tzn. względnie atrakcyjny kawałek mięsa, wkładają go do lodówki i dopiero za dzień czy dwa planują z tego obiad.

W lodówce nie przechowuje się produktów suchych; przeznaczamy na nie jedną z szafek kuchennych, umieszczonych z dala od źródeł ciepła i w miejscu nienasłonecznionym. W takiej spiżarni powinny znaleźć się potrzebne na bieżąco zapasy, tj. mąka, cukier, kasze, płatki (również kukurydziane), co najmniej dwa rodzaje makaronu, produkty strączkowe i, na wszelki wypadek, jakieś koncentraty zup.

Uzupełnienie domowych zapasów może stanowić „zielony ogródek" na parapecie okiennym. W skrzynce czy w doniczkach należy posadzić cebulkę i pietruszkę, a w płaskim naczyniu na płacie ligniny posiać rzeżuchę, aby mieć pod ręką zielone, witaminowe przyprawy do wzbogacania i dekorowania potraw.

*

Zielona pietruszka, czyli natka, to bogate źródło witaminy C, a także witamin A, E, D, K, PP oraz wapnia, fosforu, manganu, żelaza — słowem najcenniejszych dla organizmu składników. Należy ją jadać codziennie, bez względu na wiek, dodając do potraw mięsnych, kasz, zup, jako dodatek do masła, twarożku itd. Dzienna porcja posiekanej natki — to dwie łyżki na osobę. W lecie natka jest tania, a właściwie jest to „bezpłatny dodatek" do pietruszki, jeżeli kupujemy ją w pęczkach. W zimie jest bardzo droga, bo hodowana w cieplarni, ale możemy mieć własną, za grosze, z ogródka na oknie.

MIĘDZY APTECZKĄ A KUCHNIĄ, CZYLI PRZYPRAWY

Ryzykowne, a właściwie prawie niemożliwe, byłoby zaliczenie wielu roślin tylko do leczniczych lub używanych wyłącznie jako przyprawy, bowiem w ogromnej więk-

szości ich zastosowanie jest podwójne. Ponadto są różne, w różnych krajach, potrzeby i przyzwyczajenia. Te zioła, które u nas są używane wyłącznie jako lecznicze inni traktują tylko jako przyprawy, i odwrotnie. Powoli jednak, głównie dzięki podróżom, przyjmujemy gusty i zwyczaje innych. Stąd też i przyprawy, które smakują np. Francuzom, Włochom czy Bułgarom upowszechniają się i w naszej kuchni.

Przyprawy w powszechnym pojęciu to suszone i rozdrobnione korzenie, liście czy nasiona roślin o silnym, charakterystycznym aromacie i smaku. Ale z punktu widzenia sztuki kulinarnej w zakres przypraw wchodzi wszystko, czym „dosmakowujemy" potrawy, a więc zarówno czosnek, chrzan, sól, musztarda, ocet, a nawet utarty ser żółty.

Różne rodzime przyprawy były stosowane u nas od najdawniejszych czasów szczególnie do przyprawiania tłustych potraw mięsnych i konserwowania mięsa. Potem, kiedy przyszła moda na sprowadzanie przypraw ze Wschodu, głównie z południowej Azji, straciły na atrakcyjności i stały się kuchennym „kopciuszkiem". Obecnie przeżywają swój renesans, aczkolwiek trudno nam się wyrzec importowanych przypraw, które zajęły trwałe i nie do zastąpienia miejsce w naszej kuchni. Szczególnie nie mamy czym zastąpić przypraw do ciast i słodkich potraw. Nie mamy wanilii, cynamonu, goździków czy gałki muszkatołowej, a rozpowszechnione sztuczne aromaty absolutnie tamtych nie zastąpią.

Ale wracajmy do naszych przypraw. Różne zioła przyprawowe można stosować zarówno w stanie świeżym, jak i suszonym. Lepsze są przyprawy świeże, mają bowiem większą ilość witamin. Wiele z nich można uprawiać na swoje potrzeby na działkach, a także w skrzynkach balkonowych czy nawet w doniczkach. Należą do nich: tymianek, majeranek, rozmaryn, kminek, mięta, szałwia i inne. Świeże przyprawy należy siekać ostrym nierdzewnym nożem na płytce porcelanowej lub szklanej albo — jeszcze lepiej — specjalnie do tego celu przeznaczonymi nożyczkami. Suszone przyprawy przechowuje się w szczelnie zamykanych naczyniach.

Przypomnijmy zalety niektórych naszych przypraw ziołowych, które stosujemy często raczej ze względu na ich walory smakowe i aromatyczne, niewiele wiedząc o właściwościach leczniczych.

Bazylia

Używana do zup, sosów, sałatek, pasztetu i potraw mięsnych, a także jako uzupełniający aromat przy kwaszeniu ogórków. Również do posypywania pizzy.

Czarnuszka

Była stosowana głównie w piekarnictwie w postaci małych, czarnych nasionek, o bardzo silnym, przyjemnym aromacie. Chrupiące bułeczki posypane czarnuszką należą do przeszłości. Może warto czasem upiec je w domu, np. na niedzielne śniadanie.

Estragon

Stosowany jako dodatek do niektórych zup, sałatek, potraw z dyni, a także do marynat warzywnych i aromatyzowania octu.

Gorczyca

Jej sproszkowanych nasion używa się do sporządzania musztardy, a ziarenka znajdziemy we wszystkich prawie gotowych marynatach warzywnych. Używana jako przyprawa do potraw, zaostrza smak duszonych mięs i sosów. Leczniczo stosowana jest w schorzeniach przewodu pokarmowego — stanach zapalnych żołądka i jelit, nawet w chorobie wrzodowej. Działa też moczopędnie.

Jałowiec (jagody)

Stosowany przy niedostatecznym wydzielaniu soków trawiennych, przy chorobach wątroby i niewydolności nerek. Używany do pasztetów, pieczeni „na dziko" i marynat mięsnych, również przy kiszeniu kapusty, a także, według gustu, jako zmiana smaku zupy ziemniaczanej.

Kminek

Używa się go przy nadmiernej fermentacji jelitowej, dlatego też stosowany jest jako przyprawa do kapusty i innych potraw, powodujących wzdęcia. Kminkiem przyprawia się też mięso, sery oraz dodaje do pieczywa.

Kolender (kolendra)

Ułatwia i reguluje procesy trawienia, stosowany jest także w schorzeniach wątroby i woreczka żółciowego. Nasionami kolendra o silnym aromacie przyprawia się wędliny i marynowane mięsa, a także „upikantnia" potrawy z ziemniaków (kopytka, zupę ziemniaczaną), a nawet stosuje jako uzupełnienie przyprawy do pierników.

Koper

Świeży koper ma utrwaloną pozycję w naszej kuchni. Natomiast nasion, dawniej popularnych w piekarnictwie, obecnie niemal się nie używa. Szkoda, bo poza walorami smakowymi, nasiona kopru mają korzystny wpływ na system trawienny, dlatego też dodawany jest do kapusty i innych ciężko strawnych potraw.

Majeranek

Ułatwia trawienie; jest stosowany do grochówki, żuru, do pieczonych kaczek, gęsi, wieprzowiny i innych tłustych mięs, a także do knedli i różnych potraw z ziemniaków i jarzyn.

Mięta

Niektóre osoby nie znoszą jej zapachu, szczególnie w potrawach, ale przeważająca większość spożywa ją często i chętnie, głównie w postaci herbatki przy dolegliwościach trawiennych. Mięta jest też doskonałą przyprawą do mięsa, pasztetu, sosów, sera. Można ją dodawać do nadzienia

pierogów z serem, do twarożku, do chleba z masłem; jednak w tym przypadku powinna być raczej świeża.

Rozmaryn

Jest cenioną przyprawą kuchni włoskiej. Stosowany głównie do potraw z baraniny, cielęciny, drobiu i ryb. Warto go zaakceptować w naszej kuchni.

Szałwia

Uważana była kiedyś za lek uniwersalny (podobnie jak dziurawiec), powstało nawet przysłowie: „śmierć tego nie pobodzie, u kogo szałwia w ogrodzie". Stosowana jest w postaci herbatek przy ostrych nieżytach przewodu pokarmowego i zatruciach pokarmowych. Stosowana zewnętrznie przyspiesza gojenie wszelkich ropni i stanów zapalnych skóry. Najpowszechniej używana jest jako płukanka przy stanach zapalnych gardła i dziąseł. Jako przyprawę stosuje się ją do mięsa w zastępstwie gałki muszkatołowej lub goździków (nadaje smak dziczyzny), a także do ryb, zup i sosów. Kilka listków wrzuconych do zupy jarzynowej czy grochowej nadaje jej oryginalny aromat.

Tymianek

Stanowi podstawową przyprawę do pizzy, ale również do wszelkiego rodzaju sosów, jarzyn, zup, drobiu, a także do dań z pomidorami. Świeżo ugotowane ziemniaki posypane tymiankiem nie wymagają okraszenia. Jako ziele lecznicze tymianek stosowany jest przy złym trawieniu, a także w schorzeniach górnych dróg oddechowych (syrop tymiankowy).

Podstawowe przyprawy korzenne, powszechnie znane i popularne, to cynamon, gałka muszkatołowa, wanilia. Pewne wątpliwości budzi curry, które stosunkowo niedawno znalazło się na naszym rynku i z miejsca pozyskało licznych amatorów. Otóż curry nie jest przyprawą sporządzoną z jednej rośliny. Jest to indyjska mieszanka różnych przypraw, a w jej skład wchodzą m.in.: pieprz, imbir, ziele angielskie, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, kardamon i inne. Jest kilka rodzajów tych mieszanek, bardziej ostrych i łagodnych. Curry używane jest głównie do przyprawiania mdłego smaku ryżu, a równocześnie barwienia go. Bardzo popularny jest sos curry podawany również do ryżu oraz drobiu.

Smacznie, zdrowo i niedrogo



ZASADY ŻYWIENIA W CODZIENNEJ PRAKTYCE

Wiele się słyszy o potrzebie racjonalnego żywienia, nie wszyscy jednak właściwie rozumieją co to oznacza. Może więc warto w pewnym skrócie i uproszczeniu, właśnie na codzienne potrzeby, omówić to zagadnienie.

Racjonalne żywienie polega na dostarczeniu organizmowi odpowiedniej liczby niezbędnych składników odżywczych, podawanych w postaci odpowiednio sporządzonych posiłków. Nasz organizm ma zróżnicowane potrzeby; aby mógł prawidłowo funkcjonować, muszą one zostać zaspokojone. Niezbędne jest dostarczenie energii, materiału na budowę nowych komórek i regulowanie czynności ustroju, składników chroniących przed infekcjami itd. W procesach tych potrzebne są: białko, węglowodany, tłuszcze, składniki mineralne, witaminy, woda.

Sprawa byłaby prosta, gdyby wszystkie produkty żywnościowe zawierały takie same składniki odżywcze, ale tak nie jest. Dlatego też potrzebny jest pewien zasób wiedzy na temat wartości i zawartości różnych produktów, z których sporządzamy codzienne posiłki. Jeżeli traficie na książkę szerzej traktującą te sprawy, warto ją przestudiować. Również w wielu książkach kucharskich (a przynajmniej jedna znajduje się w każdym domu) zawarte są na wstępie informacje na ten temat. Tutaj musimy ograniczyć się tylko do przypomnienia podstawowych zasad i informacji.

Najważniejszym składnikiem pożywienia jest białko, występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego, a także roślinnego. Najobfitszym źródłem białka zwierzęcego są: mięso, ryby, sery, mleko, jaja, a białka roślinnego — rośliny strączkowe i produkty zbożowe (mąka, kasze). Zapotrzebowanie na białko u ludzi dorosłych, w ciągu dnia wynosi 1 gram na 1 kilogram wagi ciała.

Tłuszcze (smalec, słonina, masło, margaryna, oleje) stanowią dla organizmu głównie materiał energetyczny. Zapotrzebowanie dzienne dorosłego człowieka na tłuszcze nie przekracza 70 gramów (w tym również mieszczą się tłuszcze, stanowiące jeden ze składników różnych produktów). W żywieniu, zwłaszcza ludzi starszych, nale-

ży ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na korzyść roślinnych. Drugi ważny składnik energetyczny stanowią węglowodany, a ich źródłem są produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki, poza tym cukry występujące w owocach, warzywach, miodzie. Nadmiar węglowodanów w pożywieniu odkłada się w organizmie w postaci tłuszczu.

Składniki mineralne występują w większości produktów w niewielkich ilościach, jednak w dostateczny sposób zaspokajają zapotrzebowanie organizmu np. na wapń czy żelazo niezbędne w prawidłowej przemianie materii.

No i wreszcie witaminy. O witaminach wydaje się, że wszystko wiemy, ale często lekkomyślnie je niszczymy podczas przygotowywania posiłków. Szczególnie na zniszczenie narażona jest witamina C, wrażliwa na działanie światła i temperaturę, łatwo się utlenia, rozpuszcza w wodzie.

Tyle, w telegraficznym skrócie, o podstawach żywienia. Tabele, zamieszczone na str. 170 informują bardziej szczegółowo, ile i jakie składniki zawierają różne produkty, co ułatwi ich właściwy dobór i zestawienie w posiłkach. Przygotowując posiłki, musimy przede wszystkim pamiętać o tym, aby nie zawierały one tych samych składników. Np. na obiad nie można podać zacierki na mleku i pierogów z serem albo zupy ziemniaczanej i pyz ze słoniną. Są to przykłady wręcz przesadnie nieprawidłowe, ale, wcale nie tak rzadko, podobne obiady zjawiają się na stole. Dodatkowy błąd tych zestawów — to monotonna kolorystyka, no i brak surówek. Ale o tym na dalszych stronach.

NIE TYLKO CO, ALE I JAK

Dla większości osób jedzenie stanowi dużą przyjemność. Można więc z całą pewnością stwierdzić, że im większą przyjemność sprawia komuś dogadzanie podniebieniu i napełnianie żołądka, tym jego obwód w talii jest większy. Dla wielu jedzenie jest niemal relaksem, niektórzy wręcz rozładowują przykrości i zdenerwowanie przy stole. Jak zachować umiar? Przede wszystkim opierając się na zasadach żywienia dbając o odpowiedni dobór i jakość po-

siłków, nieco inaczej traktując obżartuchów, a inaczej niejadków. Przekonamy się z czasem, że przyjemność jedzenia nie musi być związana z przejadaniem się. Można zjeść nawet dużo, ale niskokalorycznych potraw — a więc i wilk będzie syty, i owca cała. Jarzyny, surówki i inne małokaloryczne potrawy mogą nasycić (jeżeli to uczucie jest nam potrzebne), ale nie obciążą organizmu nadmiarem kalorii. Posiłek powinno się kończyć z uczuciem niedosytu. Uczucie sytości czy przesytu po posiłku to znak, że zjedliśmy za dużo.

Ważne jest nie tylko co i ile, ale też jak jemy. Osoby samotne, albo niechętnie pracujące w kuchni, często odżywiają się byle jak. Ot, po prostu, aby zaspokoić głód. Często bywa to jajecznica, gorąca parówka, gotowy makaron, jakieś kanapki i herbata. Słowem — menu fatalne, które prędzej czy później odbije się na zdrowiu i samopoczuciu.

Pamiętajmy, że ważna jest nie tylko wartość posiłków, czyli ich treść, ale też sposób przyrządzania, regularność i pewna ceremonia przy ich spożywaniu. Nie można konsumować „w biegu" albo wykonując równocześnie inną czynność. Spożywaniu posiłków powinien towarzyszyć pewien komfort: przyjemne otoczenie, ładnie nakryty stół, apetycznie podane, urozmaicone kolorystycznie potrawy. Nie są to sprawy nieosiągalne. Potrzeba tylko trochę wiedzy, dobrych chęci, wprawy, doświadczenia.

Młode panie domu, a i doświadczone gospodynie, stają bezradne, nawet z najlepszą książką kucharską w ręce, jeżeli ograniczone są niedoskonałością zaopatrzenia rynku, pustawą portmonetką, no i brakiem czasu. Jeżeli w dodatku uprzytomnią sobie, że ta portmonetka opustoszała głównie z powodu wydatków na żywność wpadają wręcz w panikę, zastanawiając się, jak gotować taniej?

Wychodząc naprzeciw tym kłopotom, przeznaczamy sporo miejsca na różne kulinarne rady, porady i przykłady, pomysły i „wariacje", dotyczące komponowania atrakcyjnych i wartościowych dań, przyrządzanych w prosty sposób z tanich produktów. Nie będą to może propozycje odkrywcze, ale na pewno udowodnią, że mając tylko podstawową wiedzę z dziedziny kulinarnej, ale za to wiele

inwencji, no i dobrych chęci — można zdziałać cuda. Kulinarne naturalnie. A wszystko pod hasłem: „Smacznie, zdrowo, niedrogo — i szybko."

1001 SPOSOBÓW PRZYRZĄDZANIA POTRAW

Jedzmy zupy

Dlaczego jadamy zupy? Chyba przede wszystkim dlatego, że w większości sporządzane są na bazie jarzyn, a także dlatego, że dzięki nim obiad staje się bardziej urozmaicony i sycący. Zupy wcale nie muszą być wysokokaloryczne, chyba że traktowane są jako jednodaniowy obiad. I właściwie nie zawierają dużo kalorii, to tylko tradycyjna polska kuchnia utrwaliła w nas przyzwyczajenia zasmażania zup tłuszczem lub zaprawiania śmietaną i mąką. Przy sporządzaniu obiadu potrzebna jest po prostu rozsądna decyzja: jeżeli uznamy, że drugie danie jest ubogie, to wzbogacimy zupę właśnie śmietaną, zasmażką, dodaniem makaronu czy kaszy. Ale podstawowym składnikiem zupy muszą być jarzyny.

Osoby dbające o linię unikają zup w obawie utycia. Jest to przesada, gdyż zupy może zbytnio napełniają i rozciągają żołądek, który domaga się później większej ilości pokarmu, ale na pewno nie są tuczące. Osoba stosująca dietę, może jeść tę samą zupę, co wszyscy, ale bez śmietany czy zasmażek, ale wartości, których dostarczają jarzyny, są dla organizmu niezbędne.

Jak najprościej sporządzać zupy? Należy przygotować włoszczyznę, czyli wszystkiego po trochu, tj. marchew, pietruszkę, seler, por, cebulę i ewentualnie (bo nie do wszystkich zup pasuje) kawałek włoskiej kapusty. Na zupę dla czterech osób potrzeba minimum 1/4 kg włoszczyzny. Po dokładnym umyciu jarzyny obieramy i myjemy powtórnie. Następnie gotujemy je albo w całości, albo rozdrobnione, tj. pokrojone w kostkę, plasterki czy paseczki, czy nawet utarte na tarce z dużymi oczkami. Włoszczyzna wymaga gotowania przez godzinę, młoda 30—40 minut. Jeżeli dodatek do zupy mają stanowić ziemniaki, to wkładamy je na 20 minut przed zakończeniem gotowania.

Gotowy wywar jarzynowy z ziemniakami — to już właściwie zupa ziemniaczana czy ziemniaczano-jarzynowa, wystarczy ją tylko przyprawić do smaku. Ale też można ją przekształcić w zupełnie inną zupę, np. ogórkową, dodawszy na kilka minut przed zakończeniem gotowania utarty na grubej tarce lub drobno pokrojony ogórek kiszony. Błyskawiczny kapuśniak (zwany zarzutką) powstanie wówczas, jeżeli dodamy, też pod koniec gotowania, szklankę kiszonej kapusty. Zupę pomidorową uzyskamy, dodając 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Do zupy ziemniaczano-jarzynowej możemy włożyć trochę smażonych pieczarek. W końcu, najlepiej już do talerza, dodać po łyżce śmietany i zieloną pietruszkę. W ten sposób, na takiej samej jarzynowej bazie, można mieć codziennie inną zupę.
Podobnie można ugotować krupnik z kaszy jęczmiennej, wsypując kaszę (licząc 1 łyżkę na osobę) do wywaru jarzynowego. Jeżeli pod koniec gotowania dodamy do takiego krupniku kilka pokrojonych w plasterki i usmażonych z cebulką pieczarek, zupa będzie doskonała. O tym, czy dodamy śmietany zadecydują upodobania smakowe domowników, natomiast dodatek zielonej pietruszki lub szczypiorku jest niezbędny.

Mało popularne są u nas jarzynowe zupy przecierane (zupy-kremy). Warto wprowadzić je do domowego jadłospisu, bo wtedy nawet osoby nie akceptujące jarzyn, zjedzą je. Do takich zup (również grochowej, sporządzonej z purée grochowego) podaje się grzanki lub pieczywo.

Niektóre gospodynie sporządzają smak na zupę, dający złudzenie wywaru mięsnego. Przesmażają na tłuszczu pokrojoną włoszczyznę prawie do lekkiego zrumienienia, wkładają do wody przeznaczonej na zupę i gotują około godziny. Potem dodają np. koncentrat pomidorowy, ogórki kiszone, przesmażony szczaw czy pieczarki, a w końcu (najlepiej już do talerza) oddzielnie ugotowany ryż, makaron czy ziemniaki, a także śmietanę i zieloną pietruszkę.

Zupy na mięsie wymagają również dużej porcji włoszczyzny, którą dodaje się w połowie gotowania mięsa. Czysty wywar, czyli rosół, to danie bardzo u nas cenione i popularne, do którego najlepiej smakuje domowy makaron, ale można też użyć makaronu gotowego, cienkich

nitek, lanego ciasta, ryżu ugotowanego na sypko lub małych grzanek. Rosół, zwłaszcza gdy jest mniej treściwy, może być wykorzystany do sporządzania zup, przeważnie tzw. czystych, które są uzupełniane różnymi dodatkami — pasztecikami, pierożkami, ryżem, kluskami itp.

W lecie chętnie jadane są różne chłodniki — na słono, robione na zsiadłym mleku, albo na słodko — owocowe, zarówno gotowane, jak też sporządzane z owoców surowych, podobnie jak koktajle mleczno-owocowe.

Szybka kuchnia, czyli w jednym garnku

Wprawdzie wszystkie przepisy zamieszczone w tej książce są dobrane tak, aby potrawy można było przygotować szybko, warto jednak wyodrębnić tzw. posiłki jednodaniowe, zwane jeszcze gdzieniegdzie jednogarnkowymi, co zresztą nie jest zupełnie ścisłe, bo w jednym garnku możemy tylko ugotować zupę, ewentualnie z wkładką mięsną. A przecież obiad jednodaniowy może stanowić również tylko drugie danie, uzupełnione większą ilością jarzyn, a tego nie można przecież przyrządzić w jednym garnku.

Oczywiście, w tym przypadku nazwa jest tylko sprawą umowną, bo wiemy, że chodzi o posiłek szybki do wykonania, niezbyt drogi i nie wymagający wielkich umiejętności kulinarnych. Ważne jest jednak, żeby posiłek taki zawierał potrzebną liczbę kalorii, białka i innych składników odżywczych. Nie należy jednak zbytnio przyzwyczajać się do takich obiadów, zwłaszcza w postaci zup. Jest to sposób zapewnienia rodzinie obiadu raczej w wyjątkowych okolicznościach, kiedy ważne zajęcia czy nieprzewidziane przeszkody uniemożliwiają bardziej staranne przygotowanie tego podstawowego posiłku.

Niżej zostaną przedstawione przepisy przyrządzania tego typu potraw.

Barszcz ukraiński (nieco zmodyfikowany)

1/2 kg mięsa z kością lub żeberek, włoszczyzna, 2 duże buraki, 1/4 małej główki kapusty, 1/4 szklanki fasolki (namoczonej na noc), 1/4 kg pomidorów lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego.

Nastawić do gotowania mięso, dodać fasolkę (namoczoną poprzedniego dnia) i drobno pokrojony w paseczki jeden burak. Po godzinie gotowania dodać pokrojoną w słupki włoszczyznę z cebulą i grubo pokrojoną kapustę, posolić. Jeżeli stwierdzimy, że zupa jest niezbyt gęsta, można dodać nieco ziemniaków pokrojonych w kostkę. Kiedy mięso i jarzyny będą miękkie, dodać do zupy przetarte (ugotowane w niewielkiej ilości wody) pomidory lub koncentrat oraz odciśnięty przez sitko sok z surowego, utartego na tarce buraka. Doprawić do smaku mieloną papryką i rozgniecionym ząbkiem czosnku. Rozlewając zupę, włożyć do każdego talerza porcję mięsa, łyżkę śmietany i zieloną pietruszkę. Podawać z ziemniakami lub z pieczywem.

Ta potrawa jednogarnkowa rzeczywiście zastępuje pełny obiad, a wbrew pozorom — przygotowanie jej nie zabiera dużo czasu, jednak wymaga dwugodzinnego gotowania.

Żur

Torebka żuru (koncentrat), szklanka śmietany, 10—15 dag jakiejkolwiek kiełbasy, jajka (po jednym na osobę), 10 dag białego, dobrze odciśniętego sera, resztka sosu z pieczonego mięsa czy drobiu.

Ugotować żur, zgodnie z przepisem na torebce, dodać (jeżeli mamy) trochę sosu, dwa ząbki czosnku i drobno pokrojoną kiełbasę, pieprz do smaku i majeranek. Zagotować. Następnie wlać śmietanę, dobrze zamieszać i rozlewać na talerze, do których należy włożyć ugotowane na twardo jajko pokrojone w ćwiartki i kilka kostek białego sera. Posypać obficie pietruszką lub szczypiorkiem. Koniecznie podać do żuru ziemniaki okraszone słoninką i dowolną surówkę, ale raczej kolorową. Ponieważ obiad jest błyskawiczny i nieco oszukany, to można też zamiast obieranych i gotowanych ziemniaków podać purée z płatków ziemniaczanych. Domownicy zafrapowani żurem nie zorientują się. W takim zestawieniu jest to pełnowartościowy posiłek obiadowy.

Zupa fasolowa

1 szklanka fasoli (namoczonej na noc), około 1/2 kg mięsa, włoszczyzna, cebula, 1 łyżka tłuszczu.

Umytą fasolę namoczyć poprzedniego dnia (jeżeli mamy grzybek, to można go namoczyć razem z fasolą). Fasolę,

razem z. wodą, w której się moczyła i grzybkiem, nastawić do gotowania, dodając tyle wody, ile potrzeba na zupę, włożyć mięso. Kiedy fasola będzie na wpół miękka, dodać pokrojoną włoszczyznę. Przed zakończeniem gotowania dodać zacierki. Kiedy się zagotują, włożyć lekko zrumienioną zasmażkę (tłuszcz, cebula, łyżeczka mąki). Zamieszać, rozlewać na talerze, dodając porcje mięsa, posypać zieloną pietruszką. Obok zupy podać ostrą sałatkę, np. z kiszonej kapusty albo kiszonych ogórków z jabłkiem i cebulą.

Zupa grochowa

Włoszczyzna, 1/2 szklanki purée grochowego, kiełbasa, przyprawy.

Ugotować porcję włoszczyzny (miękką włoszczyznę wyjąć i wykorzystać na sałatkę podaną obok zupy, z dodatkiem kiszonego ogórka i jabłka). Do wywaru z włoszczyzny dodać purée grochowe oraz pokrojoną w plasterki lub na porcje kiełbasę, gotować 10 minut, doprawić dwoma ząbkami czosnku i majerankiem. Na talerzu posypać pietruszką, włożyć podsmażone drobne grzanki. Jeżeli kiełbasę podzieliliśmy na porcje, podajemy ją obok sałatki z jarzyn.

*

Do potraw jednogarnkowych są też zaliczane pełnowartościowe drugie dania, niewątpliwie bardziej atrakcyjne niż wzbogacane zupy. Właściwie każde drugie danie, jeżeli zawiera białko zwierzęce, ewentualnie uzupełnione białkiem roślinnym, a także dodatek jarzyn, może stanowić pełny posiłek; oczywiście, porcja musi być odpowiednio większa niż wówczas, gdy obiad składa się z dwóch dań. Podstawą takich dań są kasze, ryż, makarony, ziemniaki, uzupełnione mięsem, rybą, serem, jajami i (możliwie dużym) dodatkiem warzyw. Będzie to więc zarówno bigos podany z ziemniakami, jak i gołąbki, potrawka z drobiu z jarzynami i ryżem, gulasz z kopytkami i surówką czy naleśniki. Popularne są rozmaite zapiekanki z makaronem, ziemniakami czy też różne odmiany risotto. Ale, jeżeli już zahaczamy nieco o włoską kuchnię, warto poznać i polubić inną, bardzo popularną, nieomal narodową potra-

wę włoską o nazwie la past'asciutta, podawaną na tysiąc sposobów, w zależności od regionalnych zwyczajów i własnych sekretów różnych gospodyń. A danie w gruncie rzeczy jest bardzo proste, smaczne i niedrogie. Właściwie jest to rodzaj sosu z jarzynami i innymi dodatkami, a więc gęstego, podawanego z makaronem lub maleńkimi pierożkami, które we Włoszech kupuje się gotowe.

La past'asciutta po polsku

Marchew, pietruszkę, seler, por, cebulę, a nawet trochę kapusty włoskiej, pokroić w drobne paseczki (ostatecznie można zetrzeć na tarce o dużych otworach). Udusić na oliwie lub dobrym oleju (nie rzepakowym). Jeżeli jest to możliwe, dodać paprykę. Oddzielnie usmażyć drobno pokrojoną wątróbkę lub też drobno pokrojone kawałki gotowanego mięsa, względnie resztki pieczeni, może być też drobno pokrojona kiełbasa czy inna wędlina. Przesmażone mięso włożyć do uduszonych jarzyn, dodać przecier lub sok pomidorowy, względnie rozrzedzony koncentrat, wymieszać i krótko razem przesmażyć, doprawiając do smaku solą, pieprzem, papryką i ewentualnie dodać kostkę przyprawową. Ugotować makaron (najlepiej wstążki o ząbkowanych brzegach). Jeżeli zrobimy makaron w domu, to po rozwałkowaniu placka należy radełkiem (jak do faworków) wykrawać makaron, począwszy od obwodu placka aż do środka. Powinien powstać jeden bardzo długi pasek szerokości około centymetra (podczas gotowania na pewno się podzieli). Gotowany makaron wymieszać z sosem lub kłaść na talerz porcję sosu i porcję makaronu. Jest to danie wspaniałe. Włosi popijają je winem. La past'asciutta konsystencją przypomina sos grecki.

*

Ale wróćmy na polskie podwórko. Wspomniano już, że właściwie prawie każde tzw. drugie danie może stanowić pełny, samodzielny posiłek, jeżeli tylko wzbogacimy je dodatkami. Gdy mamy w lodówce trochę gulaszu, wystarczy zrobić kopytka (można to zrobić w 10 minut, używając purée ziemniaczanego) i np. surówkę z kiszonej kapusty. Do tego dania najlepiej jest podać sok pomidorowy, ale można też jakikolwiek warzywny.

Wiele pań nauczyło się sporządzać zapiekanki i traktować je jako pełny posiłek. Zapiekanka musi jednak zawierać produkty białkowe, które zaspokoją nasze potrzeby na ten składnik. Oto kilka przykładów zapiekanek.

Makaron z kapustą i mięsem

1/4 kg makaronu, 1/4 kg mięsa (pieczonego lub gotowanego), 1/4 średniej główki kapusty, 2 cebule, tłuszcz.

Kapustę poszatkować i ugotować w małej ilości wody, odcedzić. Ugotować również makaron i odcedzić. Usmażyć na 5 dag tłuszczu pokrojoną w kostkę cebulę, pod koniec smażenia włożyć wszystkie składniki dodając „jarzynkę" (zamiast soli), skropić przyprawą do zup, zaostrzyć smak pieprzem. Włożyć do naczynia (żaroodpornego) wysmarowanego tłuszczem i posypanego tartą bułką. Zapiekać 20 minut. Podawać z surówką lub sokiem warzywnym. Można też do zapiekanki podać sos pomidorowy.

Ryż z grzybami

1/2 kg świeżych grzybów (kurek, maślaków, podgrzybków, pieczarek), 1 szklanka ryżu, cebula, tłuszcz, tarta bułka, sól, pieprz, zielona pietruszka.

Ryż ugotować na sypko. Grzyby oczyszczone i opłukane udusić na tłuszczu razem z cebulą. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i posypać tartą bułką. Wymieszać usmażone grzyby z gotowanym ryżem, doprawiając solą, pieprzem i zieloną pietruszką i wyłożyć do naczynia. Można też układać warstwami ryż i grzyby. Zapiekać 20 minut. Podawać z sałatką z pomidorów lub inną.

Podobną w składzie zapiekankę można dowolnie wzbogacać, dodając inne składniki, jak i przyprawy. Na przykład usmażone grzyby, powiedzmy pieczarki, których może być 1/4 kg, można wymieszać z ugotowanym ryżem i wyłożyć do przygotowanego do zapiekania naczynia. Na to położyć ugotowane na półtwardo i obrane ze skorupek jaja (4 sztuki, zagłębiając je do połowy w ryżu), zalać sosem (3/4 szklanki śmietany, łyżka mąki, 5 dag utartego żółtego sera, sól, pieprz). Zapiekać 20 minut. Podawać z surówką.

Chcemy podkreślić, że „bazę" zapiekanki może równie dobrze stanowić ugotowana na sypko kasza czy ugotowane i pokrojone w plasterki ziemniaki. A to, czym wzboga-

cimy zapiekankę, zależy od naszych zapasów i inwencji. W każdym razie muszą to być dodatki treściwe — mięso, jaja, ryby, ser. Przy okazji można zużyć resztki potraw mięsnych, jarzyny przechowane w lodówce, na których sporządzany był poprzedniego dnia wywar na zupę, pozostały ryż, makaron czy placki naleśnikowe usmażone na zapas. Zapiekankę można różnie wykończyć. Np. wkładając do piekarnika, posypać płatkami surowego masła i tartą bułką lub tartym żółtym serem albo polać sosem śmietanowym czy pomidorowym. Można też dowolnie dobrany sos podać do gotowej potrawy.

Kasze — a więc i ryż

Kasze (jęczmienna, jaglana, gryczana) — aczkolwiek to tradycyjnie polskie potrawy — nie są chętnie jadane. Może właśnie w okresie reglamentacji zaczęliśmy się do nich na nowo przyzwyczajać. Przede wszystkim zawierają skrobię (węglowodany), są więc źródłem energii. Średnio, 100 gramów kaszy zawiera około 350 kalorii. W kaszach występuje też białko roślinne oraz pewne ilości składników mineralnych i witamin, przy czym większość ich znajduje się pod łuską, dlatego też bardziej cenne są kasze mało oczyszczone (kasza gryczana, jaglana, pęczak i inne jęczmienne, a także płatki owsiane). Chcąc sporządzić z kaszy pełnowartościowy posiłek, należy ją uzupełniać produktami białkowymi oraz warzywami i owocami. A więc przede wszystkim — mlekiem, serem, jajami, mięsem, rybą. Dodatek warzyw czy owoców uzupełni składniki mineralne, a także wzbogaci w witaminy C i A, które w kaszach nie występują.

Potrawy z kasz są pożywne, łatwe do sporządzenia i — wbrew przekonaniu — atrakcyjne. Najważniejsze to umieć je prawidłowo ugotować — mogą być w postaci rozklejonej, półsypkiej i sypkiej. Właśnie przez nieumiejętne gotowanie wychodzi zwykle pierwsza lub druga postać, a to gospodynie zniechęca, bo (poza krupnikami) najchętniej jadane są kasze sypkie.

Jak ugotować kaszę na sypko? Przede wszystkim należy zachować odpowiednią proporcję kaszy i wody oraz zastosować odpowiedni sposób gotowania.

A oto proporcje:

1 szklanka kaszy gryczanej	— 1,5 szklanki wody,
1 szklanka kaszy jęczmiennej	— 2 szklanki wody,
1 szklanka pęczaku	— 2,5 szklanki wody,
1 szklanka kaszy jaglanej	— 1,5 szklanki wody.

Odpowiednią ilość wody zagotować, włożyć opłukaną kaszę, posolić, doprowadzić do wrzenia i gotować kilka minut. Gdy kasza wchłonie wodę, dodać 1—2 łyżki dowolnego tłuszczu (najlepiej olej sojowy) i lekko wymieszać go widelcem z wierzchnią warstwą kaszy; tłuszcz ścieknie głębiej, zapobiegając w dużym stopniu sklejaniu się ziaren kaszy. Teraz należy przestawić garnek na mniej gorący brzeg płyty kuchennej, względnie zmniejszyć płomień kuchenki gazowej i zastosować płytkę (nie azbestową), zabezpieczającą przed przypaleniem; można też garnek wstawić do piekarnika (niezbyt gorącego) lub do drugiego garnka z wrzącą wodą i zostawić na ogniu. Najlepiej gotować kasze w specjalnym, podwójnym garnku, w kąpieli wodnej, albo też w garnku przeznaczonym do mleka. Garnek musi być szczelnie nakryty. W trakcie gotowania można kasze lekko zamieszać, ale widelcem, aby nie rozgnieść ziaren kaszy. Takie przemieszanie jest potrzebne, bo kasza na dnie garnka jednak gotuje się szybciej i ma tendencję do sklejania. Niektóre gospodynie stosują jeszcze „babciny" sposób gotowania kaszy; gotują kaszę przez kilka minut, następnie owijają garnek w papier i ścierkę i chowają pod pierzynę lub poduszkę, w ten sposób kasza „dochodzi". Przeważnie robią to wychodząc do pracy, a po przyjściu wyjmują już ugotowaną kaszę. Można korzystać z takiego sposobu, gotując kaszę gryczaną lub ryż, natomiast kasza jęczmienna wymaga nieco wyższej temperatury.

Ryż gotujemy w ten sam sposób jak kasze, biorąc na szklankę ryżu półtorej, lub nieco więcej, szklanki osolonej wody. Można też gotować metodą indyjską w dużej ilości wody 15—20 minut (nie dłużej) i odcedzić przez durszlak.

Ryż ma wszechstronne zastosowanie. Może stanowić samodzielne danie uzupełnione dodatkami lub też być dodatkiem do potraw mięsnych, mięsno-jarzynowych czy jarzyn. Stanowi też doskonałą „bazę" różnych zapiekanek podawanych na słono i na słodko oraz deserów.

Atrakcyjność ryżu polega na tym, że nie musi być... biały. Można go zabarwiać, aby bardziej pasował do koloru podanej obok jarzyny i w ogóle uatrakcyjniał kolorystycznie danie. Można zabarwić na kolor pomarańczowy, jeżeli ugotowany wymieszamy z pastą pomidorową lub sproszkowaną słodką papryką; na żółto — mieszając z przyprawą curry; na zielono — mieszając z przetartym przez sito gotowanym szpinakiem albo drobno posiekanym zielonym koperkiem; można też sokiem z buraka — jeżeli taki kolor specjalnie jest nam potrzebny dla kompozycji kolorystycznej potrawy na półmisku czy talerzu. To tylko niektóre sposoby barwienia ryżu. Na pewno znajdziecie i inne — chociażby również na pomarańczowo przez wymieszanie z drobno utartą surową marchewką. Ale też naturalna biel ryżu często jest niezbędna dla kontrastu z kolorową jarzyną.

Jest tyle przepisów na potrawy z ryżu czy z ryżem, że chyba każda gospodyni zna ich sporo. Warto jednak polecić risotto, to jest ryż z absolutnie dowolnymi dodatkami, podawany w postaci zapiekanek, ale najczęściej tylko wymieszany z niewielką ilością mięsa, drobiu, jarzyn, groszku, pieczarek czy innych grzybów itd. Ważne jest jednak przyprawienie ryżu jakąś przyprawą ziołową (najlepiej curry lub papryką), a także uzupełnianie sosem o wyraźnym smaku i aromacie.

Czy lubicie naleśniki?

Przyrządzanie naleśników uważa się za dość kłopotliwe. Jednak sporządza się je bardzo szybko a można podawać z różnym farszem i w sposób urozmaicony.

Oto podstawowy przepis na ciasto naleśnikowe.

Ciasto naleśnikowe

1/4 kg mąki, 2 szklanki mleka (lub mleko pół na pół z wodą), 2 jajka, łyżeczka cukru, szczypta soli, 2 łyżki oliwy lub dobrego oleju.

Wszystkie składniki wymieszać, najlepiej zmiksować; trwa to kilka minut. Posmarować patelnię tłuszczem, silnie ją rozgrzać i smażyć placki, zachowując duży płomień. Dodatek oleju do ciasta powoduje, że placki nie przylegają do patelni, mimo że nie smaruje się jej tłuszczem (tylko

raz, przed usmażeniem pierwszego placka). Skraca to bardzo czas smażenia, a także zapobiega powstawaniu dymu (swądu), jaki zwykle powstaje podczas smarowania tłuszczem silnie rozgrzanej patelni. Usmażone placki naleśnikowe układamy na dużym, płaskim talerzu.

Potem smarujemy je farszem. Może być on z gotowanego, mielonego i przesmażonego mięsa, z jarzyn, z ryby, z gotowanej kapusty słodkiej lub kiszonej, z gotowanych ziemniaków przyprawionych grzybami lub cebulą, z ziemniaków z serem (jak do ruskich pierogów), z sera, pieczarek, ze smażonej cebuli itd. Farsz może być także słodki: z powideł, marmolady, dżemu, sera na słodko. Naleśniki można podawać bez farszu, tylko polane śmietaną lub sokiem.

Również sposób składania lub zwijania naleśników może być bardzo różny. Posmarowane placki można składać tylko na pół albo dwa razy (na ćwiartki), można zwijać w rulon, a rulon jeszcze w „ślimaka", można formować wałeczki zakładając wpierw dwa boki, można też — zakładając dwa boki — składać w kopertę. Przeważnie sposób składania związany jest z rodzajem farszu.

Następny sposób uatrakcyjniania naleśników to obsmażanie bez panierowania albo panierowanie w jajku i bułce tartej.

Można też zapiekać naleśniki w ogniotrwałym naczyniu układając warstwami placki i nadzienie albo posmarowane farszem — złożone lub zwinięte. Ułożone w ogniotrwałym naczyniu kropi się tłuszczem i posypuje żółtym serem, względnie polewa sosem, np. beszamelowym albo śmietaną rozbitą z żółtkiem i cukrem — jeżeli są to naleśniki ze słodkim nadzieniem.

Jak z tych kilku propozycji widać, naleśniki są potrawą nadzwyczaj „wdzięczną" i dającą gospodyni duże pole do popisu.

Ciasto na naleśniki nie może być za gęste, bo placki będą twarde i niesmaczne. Dobrze też zrobić więcej ciasta, niż potrzeba na jeden obiad, aby trochę gotowych placków zostało. Można je przechować w lodówce, ułożone płasko na talerzu i przykryte folią w celu zabezpieczenia przed wyschnięciem albo zwinięte w całości w rulon, kiedy są jeszcze ciepłe, a następnie zapakowane w folię.

Jeżeli chcemy zrobić naleśniki z placków zapasowych, trzymanych w lodówce, to musimy je wpierw nieco „odświeżyć". Po prostu dlatego, że gdy są zimne, stają się sztywne i łamią się przy zwijaniu czy składaniu. Takie odświeżanie jest bardzo proste. Na gorącą patelnię dajemy odrobinę tłuszczu i kładziemy na chwilę placek, aby się rozgrzał (wtedy staje się elastyczny), odwracamy też na chwilę na drugą stronę, zdejmujemy i smarujemy farszem. Odgrzewając dalsze placki, nie trzeba już smarować patelni tłuszczem.

To jeszcze nie koniec „naleśnikowych kombinacji". Z takich zapasowych placków można też zrobić doskonałe kluski — łazanki lub wstążki. Kluski naleśnikowe są bardzo smaczne, odsmażone na tłuszczu i podane do mięsa, ryby, grzybów, albo też z białym serem czy usmażonymi, jak do sosu greckiego, jarzynami.

Naleśnikom powinna też towarzyszyć surówka, wtedy będą stanowiły pełne danie.

Surówka na co dzień

Kilkakrotnie już podkreślano, że niezbędnym dodatkiem do każdego obiadu, a nawet kolacji, powinna być surówka. Przede wszystkim dlatego, że owoce i warzywa (szczególnie surowe) są właściwie jedynym źródłem witaminy C, niezbędnej dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Jej niedobór w pożywieniu powoduje ogólne osłabienie, nieprawidłowe działanie fermentów i hormonów, zmniejszenie odporności na zakażenia. Witamina C zapobiega infekcjom i procesom gnilnym, uodparnia organizm na choroby zakaźne, przeziębienia itd. Drugim niezwykle cennym składnikiem owoców i warzyw jest karoten, przetwarzany w organizmie na witaminę A, która wpływa na prawidłowy wzrost i rozwój dzieci i młodzieży, działa przeciwinfekcyjnie i ochronnie na nabłonek. Jej brak powoduje zmiany na skórze i śluzówkach, w wyniku czego następuje łatwiejsze przenikanie zarazków do organizmu. Brak tej witaminy objawia się też upośledzeniem widzenia (tzw. kurza ślepota).

Warzywa i owoce zaopatrują organizm ludzki w cenne składniki mineralne, m.in. wapń, żelazo i potas. Zawiera-

ją też błonnik, który pobudza jelita do sprawnego działania, reguluje czynności wydalnicze ustroju, a zwiększając masę pokarmową, daje uczucie sytości, nie wpływając na kaloryczność potraw.

Przyrządzanie surówek jest mało skomplikowane, śmiało możemy powierzyć to dzieciom — powiedzmy — w wieku szkolnym. Niech to będzie ich specjalność, a na pewno szybko nabiorą wprawy i wykażą wiele inwencji, jeżeli zostawimy im wolną rękę, udzielając tylko podstawowych wskazówek.

A oto one:

— warzywa i owoce muszą być bardzo dokładnie umyte, obierane możliwie cienko, nierdzewnym nożem;

— po obraniu nie należy ich moczyć, tylko szybko opłukać pod bieżącą wodą;

— po rozdrobnieniu (pokrojeniu, utarciu na tarce czy szatkowaniu) natychmiast trzeba je przyprawiać i podawać na stół.

Niezbędnym dodatkiem do surówek jest sól i cukier oraz sok czy kwasek cytrynowy, względnie sok z kiszonej kapusty, pomidorów, jabłek lub porzeczek. Często też, ale nie zawsze, potrzebna jest tzw. zaprawa — w postaci oleju, majonezu czy śmietany, aby „związać" rozdrobnione warzywa, co po prostu ułatwia ich przełykanie, otoczka tłuszczu chroni też warzywa przed utratą witamin (zwłaszcza łatwo utleniającą się witaminą C).

W naszym klimacie spożywanie surówek uzależnione jest od sezonu, chociaż w zimie można ratować się mrożonkami. Najprostsza surówka to, oczywiście, sałata, następnie szczypiorek czy rzodkiewka ze śmietaną, sałatka z pomidorów, mizeria i surówki przeważnie łączone z kilku warzyw i owoców. W sezonie zimowym i wczesnowiosennym wykorzystuje się głównie kapustę słodką i kiszoną, która jest bogatym źródłem witaminy C, marchew, dynię, rzodkiew, chrzan, cykorię itd. oraz, jako dodatek do bardzo wielu surówek, jabłka.

Naprawdę nie ma żadnych ograniczeń przy komponowaniu surówek, raczej trzeba się kierować własnym smakiem i pomysłowością. Po nabraniu wprawy przyrządzenie surówki nie zajmie więcej niż 10—15 minut.

Oto kilka przykładowych przepisów.

Surówka z kapusty włoskiej i śliwek

1/2 małej główki kapusty włoskiej, 20 dag śliwek świeżych lub mrożonych, 2 łyżki oleju, sól, pieprz, cukier i kwasek cytrynowy do smaku, zielona pietruszka.

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować jak najdrobniej, umyte śliwki pokroić w paski, wymieszać dokładnie łącznie z dodatkami.

Surówka z chrzanu z jabłkami

3 średnie jabłka, 3 łyżki utartego chrzanu, sól, cukier, kwasek cytrynowy, śmietana.

Utarty chrzan wymieszać z jabłkami utartymi na tarce o grubych oczkach, doprawić przyprawami i śmietaną, posypać zieloną pietruszką. Do tej surówki można też dodać utartą marchew.

Surówka z rzeżuchy

1 szklanka ściętej zielonej rzeżuchy, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 2 łyżki oleju, sól, cukier, kwasek do smaku.

Wszystkie składniki wymieszać.

Sałata zielona z ogórkami i jogurtem

2 główki sałaty, 15 dag ogórków, 2 łyżki posiekanego koperku, szklanka jogurtu, sól, pieprz.

Sałatę pokroić, ogórki obrać i pokroić w makaronik, wymieszać z sałatą. Jogurt połączyć z koperkiem, dodać sól, pieprz i ewentualnie odrobinę cukru, wymieszać i tym sosem polać sałatę.

Surówka z pomidorów z jabłkami

2 jabłka, 1/4 kg pomidorów, 1 cebula, 3 łyżki natki pietruszki, oliwa, sól, cukier, kwasek cytrynowy.

Pomidory sparzyć gorącą wodą, obrać ze skórki i pokroić na cząstki, jabłka umyć, obrać i drobno pokroić, wymieszać z pomidorami, dodać drobno pokrojoną cebulę i natkę, doprawić wymienionymi przyprawami. Udekorować na salaterce listkami sałaty.

Coś do chleba

Wiadomo, co jest najlepsze do chleba: masło, plasterek szynki i liść sałaty. „Załatwia" to nasze potrzeby smakowe i dietetyczne. Ale znane są przecież przypadki, że kiedy dziecko z tzw. zamożnego domu (karmione szynką) odwiedza swego kolegę z tzw. ubogiego domu i zostaje tam poczęstowane pajdą chleba ze skwarkami, uznaje, że jest to najsmaczniejsza potrawa. Trudno przesądzić, co jest najsmaczniejsze, ale na pewno potrzebna jest różnorodność i urozmaicenie — zarówno pod względem smaku, jak i treści. Myślimy ciągle o „czymś do chleba", bo jest to temat aktualny w każdym domu przynajmniej trzy razy dziennie. Potrzebne jest „coś" do śniadania, „coś" do chleba na drugie śniadanie i „coś" na kolację.

Na szczęście — poza szynką — jest wiele możliwości. Przede wszystkim różne masy i pasty sporządzane na bazie, czy z dodatkiem sera (żółtego, twarogu czy serka homogenizowanego), a także masła, przeważnie roślinnego. Sporządzając takie „smarowidła" — a dowolność jest tu wręcz nieograniczona — trzeba pamiętać o dodaniu również jakiejś przyprawy witaminowej albo przynajmniej suchej ziołowej, która nie tylko „upikantni" masę, ale też wzbogaci ją w cenne składniki.

Podamy kilka przykładowych mas i past, podkreślając jeszcze raz, że wszelkie pomysły są dozwolone, ograniczać je może tylko nasz smak i gust.

Masa z żółtego sera

Kawałek żółtego sera (lub pozostałe obsuszone resztki) utrzeć na drobnej tarce, dodać majonez lub kwaśną śmietanę, przyprawić sproszkowaną czerwoną papryką, koncentratem pomidorowym albo keczupem.

Masa z ryby i sera

Serek homogenizowany lub wilgotny twaróg rozetrzeć i wymieszać z taką samą ilością rozdrobnionej i roztartej ryby wędzonej (pikling, dorsz, makrela), dodać kilka łyżek śmietany, sól, pieprz. Ten skład masy można uzupeł-

...ardo i drobno posiekanymi jajami. ...wędzonej można użyć konserwy rybnej w

Masa z sera i wędliny

Do rozdrobnionego sera białego lub utartego żółtego dodać bardzo drobno pokrojoną kiełbasę parówkową lub inną wędlinę, dokładnie wymieszać dodając śmietanę i zieloną pietruszkę.

Masa z sera na zielono

Jest to po prostu dobrze roztarty twarożek wymieszany z zielonym koperkiem, pietruszką czy szczypiorkiem albo ze wszystkimi zieleninami i śmietaną. Można dodać też jajka ugotowane na twardo, drobno posiekane. Masę, sporządzoną na bazie sera, należy kłaść na chleb posmarowany cienko masłem lub masłem roślinnym.

Innym dodatkiem do chleba są pasty do smarowania, których podstawą jest masło (masło roślinne). Można stosować takie same dodatki, jak do mas sporządzanych z twarogiem. Nie dodaje się jednak śmietany, raczej nieco majonezu. Natomiast można do masła dodać twarożek, przyprawić zielonym koperkiem, czosnkiem, cebulą, papryką, posolić, dobrze utrzeć. Otrzymamy domowej roboty tak lubiany serek „fromage".

Pasta jajeczna

Do 10 dag dobrze roztartego masła roślinnego dodać 3 jaja ugotowane na twardo i drobno posiekane. Utrzeć dokładnie, dodając sól, pieprz, względnie posiekany szczypiorek.

Serki topione stanowią same w sobie pastę, którą można smarować chleb. Również do serków topionych dodaje się przyprawy — natkę, szczypiorek, koperek, rozdrobnioną paprykę lub sproszkowaną, jak też przyprawy ziołowe.

Zupełnie innym — i nie dla wszystkich dozwolonym — smarowidłem jest smalec ze skwarkami, wytopiony ze słoniny, boczku czy podgardla z dodatkiem mielonki i przypraw. Słoninę (boczek, podgardle) pokroić w drobną kostkę, włożyć do rondelka, do którego wlać wpierw trochę zimnej wody i stopniowo podgrzewać aż do wytopienia

tłuszczu. Kiedy zacznie się lekko rumienić, dodać drobno pokrojoną mielonkę, zamieszać i zdjąć z ognia. Gdy nieco przestygnie, posolić, dodać rozmiażdżony czosnek i majeranek. W czasie krzepnięcia tłuszcz kilkakrotnie zamieszać. Najlepiej smakuje na ciemnym chlebie.

Kanapki

Jest to też pieczywo „z czymś", ale stanowiące przekąskę, możliwie efektowną, podawaną z jakiejś, raczej nie nazbyt ważnej, okazji. Przeważnie na przyjęcia młodzieżowe czy dla brydżystów, bo konsumuje się je bez kłopotu. Ale kanapki wcale nie są łatwe do przygotowania ani tanie, oczywiście wtedy, kiedy chcemy, żeby były efektowne i atrakcyjne smakowo. Przede wszystkim trzeba przygotować pieczywo niezbyt świeże, aby można je było cienko pokroić, masło lub masło roślinne, kilka past i różne dodatki: wędlinę, konserwę rybną (szprotki, sardynki), ser, jaja gotowane na twardo, ponadto do dekoracji: zieloną sałatę, pomidory, rzodkiewkę, szczypiorek, ogórek świeży lub konserwowy, keczup itd. Oczywiście, nie musimy mieć tego wszystkiego, ale im więcej dodatków, tym atrakcyjniejsze kanapki. Musi też przygotowywać je osoba mająca sporo cierpliwości i pewien zmysł artystyczny, wtedy taca z kanapkami będzie naprawdę ozdobą stołu.

Kanapki powinny być tak małe, żeby nie wymagały krojenia, rozkładania na talerzykach, po prostu na raz do ust. Z pokrojonego w cienkie plastry chleba (najlepiej kroić przez cały chleb poziomo) można wykrawać różne kształty foremkami do ciastek albo tylko małe kwadraciki czy prostokąty. Właściwie kanapki powinny robić dwie osoby: jedna może porcjować i smarować masłem chleb (musi być posmarowany, bodaj cienko i nawet masłem roślinnym) oraz przygotowywać dodatki, a druga powinna zająć się tylko dekoracją.

Można robić też kanapki „tortowe", to jest z kilku cieniutkich warstw pieczywa białego i ciemnego przekładanego różnymi pastami, ale najwygodniejsze do konsumpcji i najefektowniejsze są małe, płaskie kolorowe kanapeczki.

•

Nieco uproszczony sposób przyrządzania kanapek, przyspieszający ich wykonanie, może być następujący:

— długą bułkę, tzw. barową, okroić ze skórki i przeciąć płasko wzdłuż, uzyskuje się dzięki temu trzy długie kromki grubości ok. 1 cm;

— przygotować wcześniej jaja ugotowane na twardo, trochę chudej bardzo cienko pokrojonej wędliny (szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa lub krakowska), różne dodatki (grzybki marynowane, ogórki konserwowe, pomidory, sałata, zieleninki itd.);

— sporządzić ostrą masę, np. chrzanową: chrzan utrzeć na drobnej tarce, przyprawić kwaskiem, solą i cukrem, dodać nieco musztardy, śmietany i wymieszać — powinna powstać gęsta masa, nie rozlewająca się.

Teraz plaster bułki smarujemy masłem, wzdłuż jednego brzegu układamy wędlinę zwiniętą w małe, ścisłe ruloniki, przez środek pas masy chrzanowej, a wzdłuż drugiego brzegu kromki — ćwiartki lub plasterki jaj. Dekorujemy przygotowanymi dodatkami, przede wszystkim powierzchnię masy chrzanowej, jajka posypujemy zieleniną, a wędlinę ozdabiamy wyciśniętym przez szprycę majonezem. Udekorowaną długą kanapkę kroi się w poprzek na niewielkie, jednakowe kawałki i układa na półmisku lub tacy, jedną obok drugiej, zachowując całość plastra bułki.

Jeżeli zastosujemy różne przybrania na poszczególne plastry, uzyskamy bardzo efektowne i różnorodne kanapki. Przyznacie, że jest to sposób szybszy niż poprzednie, a efekt wcale nie gorszy. Kanapki można też robić na krakersach.

O kanapkach na gorąco poniżej.

Spécialité de la maison

Od czasu do czasu zdarza się nam przyjąć gości. Zwykle wtedy staramy się wystąpić z efektownym i... obfitym menu. Dawne staropolskie „zastaw się, a postaw się" głęboko jest zakorzenione w polskich obyczajach. Na szczęście, młodsze pokolenie nie przykłada już takiej wagi do zastawiania stołu. A i starsi liczą się z sytuacją na rynku i możliwościami własnej kieszeni. Może wreszcie, tak jak to

się dzieje w wielu zamożnych krajach, podawać będziemy tylko małego drinka i ... i nic więcej.

Ale zanim do tego dojdzie (a może nie dojdzie), spróbujmy podawać gościom „małe co nieco", ale żeby to była specjalność tylko naszego domu. A więc, zależnie od okazji, albo mała przekąska, np. tylko w postaci sałatki, albo ciasto, np. sernik upieczony według tradycyjnego rodzinnego przepisu, jakieś ciasto z owocami, albo drobne ciasteczka.

Ostatnio modne stało się podawanie pizzy. Póki jest to ciekawostka, może być dla gości atrakcyjna, jednak dla gospodyni jest dość kłopotliwa do przyrządzania, tym bardziej że wymaga podania na gorąco, prosto z pieca i trudno to zsynchronizować z właściwym momentem wizyty. Poza tym pizza, jeżeli ma być atrakcją przyjęcia, nie może być byle jaka. Potrzebne są specjalne składniki — przede wszystkim pieczarki pokrojone w plasterki (surowe lub podsmażone), świeża lub konserwowa papryka, sardynki lub szproty w oliwie (bo trudno o tuńczyka czy anchois), może być też nieco boczku wędzonego, pomidory lub koncentrat, spory kawałek miękkiego sera żółtego (najlepiej limburski), a także dobra oliwa i przyprawa tzw. włoska lub tymianek czy bazylia. Wprawdzie nie wszystkie z wymienionych składników muszą znaleźć się na pizzy, ale im jest ich więcej, tym lepiej.

Pizza

Z 30 dag mąki i 3 dag drożdży zrobić ciasto drożdżowe. Mąkę przesiać do miski lub dużej salaterki, drożdże rozkruszyć i wsypać do 1/4 szklanki ciepłego, lekko osłodzonego mleka lub wody. Gdy drożdże podrosną, wlać je do mąki, uzupełniając odpowiednią ilością ciepłej wody, aby ciasto miało taką gęstość, jak na kluski kładzione. Wyrabiać łyżką drewnianą około 10 minut. Postawić w cieple, aby podrosło. W tym czasie przygotować wszystkie dodatki i posmarować blachę oliwą. Kiedy ciasto wyrośnie, rozprowadzić je na blasze, rozpłaszczając i rozciągając palcami i dłońmi posmarowanymi oliwą (placek powinien mieć grubość ok. 1 cm). Odstawić na pół godziny do lekkiego podrośnięcia, potem układać wszystkie składniki. Najpierw posmarować ciasto przecierem z uduszonych uprzednio pomidorów lub lekko rozrzedzonym koncentratem pomidoro-

wym albo nawet tylko plasterkami świeżych pomidorów, niektórzy używają keczupu. Posypać nieco utartego sera i układać, najlepiej rzędami, przygotowane dodatki. Na wierzch dać warstwę utartego sera lub ułożyć plasterki, skropić oliwą, posypać papryką i przyprawą ziołową. Wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika na 30—40 minut.

Są różne rodzaje pizzy, o różnych specyficznych smakach, a więc i różnych dodatkach, ale można też komponować dodatki według własnego smaku. Do pizzy powinno się podać wytrawne wino.

Zapiekane kanapki

Pewną namiastką pizzy są zapiekane kanapki, które wprawdzie nie stanowią dania na przyjęcie, ale jeżeli wpadnie ktoś niespodziewanie (chociaż nie powinno się przychodzić bez uprzedzenia) i zostanie na kolacji, to nawet z tego, co mamy w lodówce, można błyskawicznie zrobić właśnie „gorące kanapki". Domownicy też jedzą je bardzo chętnie, nawet bez żadnej okazji.

Długą bułkę barową trzeba pokroić na kromki grubości ok. 1 cm, posmarować je masłem (roślinnym) i położyć na każdej plasterek kiełbasy, boczku czy nawet pasztetu albo mały kawałek ryby wędzonej lub z dowolnej konserwy rybnej, pół łyżeczki koncentratu pomidorowego, nieco musztardy, kawałek papryki świeżej lub z konserwy, kilka cienkich plasterków surowych (lub podsmażonych) pieczarek — jednym słowem — wszystkiego po trochu z różnych resztek, czy drobnych zapasów, które mamy w lodówce. Na tak obłożonej czy udekorowanej kromce położyć plasterek sera żółtego lub topionego albo posypać serem utartym z obeschniętych resztek, posypać ziółkami (jak do pizzy) i ewentualnie papryką.

Kanapki ułożyć na blasze lub ruszcie do pieczywa i wstawić do nagrzanego piekarnika, na najwyższej szynie na ok. 10 minut. Jeżeli mamy piekarnik ogrzewany od góry i od dołu, włączamy tylko górne ogrzewanie. Najlepszy do takich kanapek jest piekarnik ze specjalnym opiekaczem. Ostatecznie, w jednoosobowym gospodarstwie i do niewielkiej liczby kanapek, można użyć nawet prodiża, jednak należy zastosować jakąś podstawkę, aby wierzch

kanapek był bliżej grzejącej pokrywy. Kiedy stwierdzimy, że ser się rozpuścił i zaczyna lekko się rumienić, znaczy to, że kanapki są gotowe i trzeba je szybko podać na stół, ewentualnie posypując zieloną pietruszką.

Sałatki

Wspomnieliśmy o sałatkach, które również mogą być specjalnością domu. Można je podać obok jakiejś wędliny albo zamiast.

A więc można podać tylko sałatkę, raczej nie jarzynową, bo taką robią wszyscy. Do sałatki dajemy cienko pokrojone pieczywo, masło oraz, ewentualnie na małych salatereczkach, domowe marynaty (grzybki, gruszki lub śliwki w occie), świeże pomidory, paprykę, rzodkiewkę itd. No i, zależnie od okoliczności, kieliszek wytrawnego wina lub soki owocowo-warzywne.

Sałatka z ziemniaków

Ugotować kilka ziemniaków, po ostudzeniu pokroić w kostkę, połączyć z groszkiem z puszki i drobno pokrojonymi ogórkami konserwowymi, posolić, wymieszać z kilkoma łyżkami majonezu, wyrównać powierzchnię sałatki i polać majonezem przyprawionym „na zielono", to jest z dodatkiem drobno posiekanego koperku lub pietruszki. Przybrać kilkoma cząsteczkami pomidora, czerwoną papryką (np. z konserwy) i listkami sałaty. Tę sałatkę można dowolnie uzupełniać, czyli wzbogacać, dodając np. drobno posiekaną szynkę lub inną chudą wędlinę, jaja na twardo itd.

Sałatka z parówkami

Kilka cienkich parówek pokroić w plasterki (kiełbasę parówkową w kostkę) i wymieszać z zielonym groszkiem z puszki. Polać majonezem, „upikantnionym" łyżką chrzanu. Udekorować.

Sałatka z sera żółtego

Kawałek żółtego sera pokroić w drobną kostkę, dodać pokrojoną w drobną kostkę szynkę (mniej więcej tyle sa-

mo ilościowo) lub inną chudą wędlinę wraz z pokrojonym konserwowym ogórkiem lub marynowanymi grzybkami. Wymieszać z majonezem. Udekorować.

Dekorowany talerz

Pewną specjalnością domu, czy też, żeby ładniej brzmiało: spécialité de la maison, może być tzw. dekorowany talerz, który sporządza się z różnych, niewielkich domowych zapasów.

Dla każdej osoby przygotowuje się duży płytki talerz i układa na nim, najlepiej promieniście (w postaci małych zwężających się do środka klinów) — wędlinę, kawałek śledzika, rybę z konserwy, kawałek pasztetu, ser żółty, pastę z twarożku, jaja na twardo, zielony groszek itd., starając się, aby poszczególne elementy dobrze harmonizowały kolorystycznie, jak też smakowo — więc np. śledzika od szynki oddzielimy cząstką jajka na twardo, konserwę rybną od pasztetu — żółtym serem itd. Na środku można położyć porcję sałatki jarzynowej. Komponując „bukiet" składników nie można zapomnieć o dekoracji zieloną sałatą, papryką, pomidorem, zieloną pietruszką czy jarmużem — zależnie od sezonu. Można też najpierw wyłożyć talerz listkami sałaty i dopiero na niej układać kompozycję.

Taki dekorowany talerz zawsze robi wrażenie. Talerze można przygotować wcześniej, osłonić folią aluminiową i postawić w chłodnym miejscu.

*

Jeszcze raz podkreślamy, że powyższe propozycje nie sugerują całkowitego odejścia od tzw. przyjęć. Pokazano tylko, że można zminimalizować to, czym chcemy gości poczęstować. Kogo stać na wystawniejsze przyjęcie, albo specjalne okoliczności tego wymagają, to możliwości polskiej kuchni są nieograniczone.

Warto jednak powoli przestawiać się na symboliczne przyjęcia, z małą przekąską, do której wystarczy kieliszek wina czy koktajl (nawet bezalkoholowy). Spróbujcie, jak to się uda.

CIEKAWOSTKI I RADY KULINARNE

Barwienie potraw

Należy to robić tylko za pomocą naturalnych barwników. Barwę brązową, w różnych odcieniach, sporządza się przede wszystkim z karmelu. Karmel uzyskuje się przez silne zrumienienie cukru, powstałą szklistą masę rozprowadza się gorącą wodą. Karmel można zlać do butelki i używać w miarę potrzeby. Karmelem barwi się zarówno potrawy słodkie, jak i sosy, ryż itd. Słodkie potrawy barwimy dodatkiem mocnego wywaru czy ekstraktem kawy, a także czekoladą czy kakao. Apetyczną „rumianą" barwę nada rosołowi kawałek łupiny cebuli. Poza tym często stosowany jest zielony barwnik z odwaru lub przetartego szpinaku.

Budyń

Przyzwyczailiśmy się przyrządzać budynie gotowe, z torebek, zamiast przygotowywać je z mleka czy śmietanki, mąki, jajek, cukru i przypraw smakowych. Takie domowe są na pewno lepsze, ale bardziej kłopotliwe, więc zostańmy, przynajmniej na co dzień, przy gotowych. Należy je jednak trochę uatrakcyjniać, dodając owoce czy dżem, polewając sokiem, czy słodkim sosem. Jeżeli nie dekorujemy wierzchu, to po rozlaniu budyniu do salaterek, należy posypać go cukrem, wtedy nie utworzy się „skórka".

Cebula

Da się łatwo obrać z łusek, jeżeli ją dokładnie zmoczymy wodą. Najlepiej jest ją kroić w pobliżu palnika gazowego lub w przewiewnym miejscu. Do konsumpcji cebuli zachęcać nie trzeba, ma wielu zwolenników i niezwykle różnorodne zastosowanie. Przypominamy tylko o jej silnych właściwościach bakteriobójczych.

Chleb

Nie powinien być przechowywany w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Najlepiej owinąć go w ściereczkę, umieścić w odpowiedniej wielkości garnku, który należy na-

kryć przykrywką. Należy przechowywać go jak najkrócej, bo wprawdzie zbyt świeży chleb nie jest dietetyczny, ale i zbyt czerstwy wcale nie jest zdrowy. Kromki czerstwego pieczywa można odświeżyć w tosterze albo nad płomieniem palnika gazowego, można też skropić wodą i wstawić na chwilę do nagrzanego piekarnika czy prodiża. Można też przechowywać chleb zamrażając go. Spróbujcie, jeżeli macie miejsce w zamrażalniku lodówki. Odpowiedni kawałek chleba należy włożyć do torebki plastykowej i szczelnie zamknąć, maksymalnie usuwając z torebki powietrze. Po wyjęciu, już po kilku minutach, można go kroić i jeść. Nie zachęcamy natomiast do sporządzania z czerstwego chleba, zachwalanych przez różne praktyczne gospodynie, atrakcyjnych potraw, jak np. kotlecików z czerstwego chleba, sznycelków chlebowych, knedelków z resztek pieczywa. Okaże się bowiem, że przede wszystkim (aby potrawa była „zjadliwa") dodatki muszą być niewspółmiernie drogie w porównaniu z zaoszczędzonym kawałkiem pieczywa, a po drugie w tych kotlecikach, sznycelkach i knedelkach będzie dominował smak chleba.

Chrzan

Aby nie płakać, należy go ucierać przy otwartym oknie lub w pobliżu palnika gazowego, wtedy ostre olejki eteryczne szybko będą ulatywały do góry. Chrzan jest cenną rośliną (zawiera wapń, żelazo, witaminę C) i znakomitą przyprawą, ma też właściwości bakteriobójcze. Ma zastosowanie przede wszystkim jako przyprawa (chrzan z octem, z burakami, sos chrzanowy), ale można go też dodać do twarożku, do żuru czy barszczu. Podobno łyżka świeżo utartego chrzanu zjedzona tuż przed posiłkiem pomaga w skuteczności diety odchudzającej. Warto też sporządzić nalewkę (pół szklanki chrzanu zalać butelką wina) i pić kieliszek przed jedzeniem, ułatwia to podobno trawienie. Utarty chrzan można przechować nie stosując octu, jeżeli po utarciu posolimy go i umieścimy, dobrze uciskając, w zamkniętym szklanym słoiku. Wówczas nie ściemnieje.

Drożdże

Należy używać tylko świeżych drożdży, o nie zmienionym kolorze i zapachu. Można je przechować w lodówce na dole, nawet 2—3 tygodnie zawinięte w pergamin, a następnie w folię aluminiową. Można też świeże drożdże ususzyć, drobno rozkruszone i rozsypane cienką warstwą na papierze, w pobliżu źródła ciepła. Wysuszone przechowywać w zamkniętym słoiku. Używać do pieczenia ciast. Potrzebują jednak co najmniej pół godziny, aby „ruszyły" po zalaniu ciepłym, słodkim mlekiem. Drożdże powinny być stosowane też jako przyprawa do zup i sosów, zawierają bowiem białko, związki mineralne, a także (ale nie tylko) witaminę B. Drożdże do picia powinny być sparzone gorącą wodą lub mlekiem, nie należy konsumować „żywych", bo wtedy pasożytują w naszym organizmie, pobierając witaminy.

Drób pieczony

Będzie miał apetyczną, rumianą, kruchą skórkę, jeżeli na krótko przed zakończeniem pieczenia polejemy go śmietaną, wymieszaną z czerwoną sproszkowaną papryką i jeszcze krótko zapieczemy.

Gotowanie na parze

Najlepiej robić to w szybkowarze, ale można także w zwykłych garnkach, na specjalnej wkładce z perforowanej blachy, sporządzonej tak, żeby można było regulować jej wielkość. Wkładka nie może dotykać do lustra wody, a garnek musi być szczelnie nakryty. Gotowane produkty, głównie warzywa, nie tracą różnych cennych składników mineralnych i zachowują pełne właściwości smakowe.

Herbata

Jest smaczna tylko świeżo zaparzona, zachowuje wtedy aromat kolor i — w zależności od gatunku — cierpkość. Herbata jest u nas najpopularniejszym napojem, pije się ją od cienkiej „słomki" do bardzo mocnej. Niestety, import herbaty nie jest u nas ustabilizowany; zjawiają się nowe gatunki i znikają, a jeżeli jakiś utrzyma się, to tylko ...z nazwy. Smak za każdym razem jest inny. Może

więc, wzorem innych krajów, zaczniemy wreszcie pić herbaty ziołowe, które do tej pory traktujemy raczej jako leki. Mogą to być napary z mięty, rumianku, kwiatu lipowego, z dzikiej róży albo z czarnej porzeczki (młode listki i wysuszone owoce). Albo nawet z suszonych, lekko przypieczonych skórek z jabłek; jest aromatyczna i lekko kwaśna, można ją też mieszać ze zwykłą herbatą.

Jabłka

Jedzmy jabłka, najlepiej surowe, nie obierane (ale dokładnie umyte). Wartość odżywcza i zdrowotna jabłek nie da się niczym zastąpić, a bywają u nas niewiele droższe od ziemniaków. Jedzmy je codziennie. Dzieci powinny zabierać je z kanapką na drugie śniadanie. Również panowie mogliby wziąć jabłko do pracy i skonsumować po biurowej herbatce, zamiast palenia papierosa. Czysta korzyść! W domu koniecznie trzeba zjeść jabłko przed snem, ale najlepiej zamiast kolacji. Może być też w postaci koktajlu: jedno jabłko, jedną szklankę mleka, jedną łyżeczkę miodu należy wymieszać w mikserze. Smaczne, zdrowe, odświeżające i... odchudzające (jako kolacja). Jabłka powinny też stanowić dodatek do wielu potraw, no i — przede wszystkim — do surówek.

Jaja

Jeżeli zawartość jaja wystarczy do zbudowania nowego organizmu, to znaczy, że jest ono bogate w najbardziej wartościowe składniki. Spożywając jaja, dostarczamy naszemu organizmowi przede wszystkim białko, tłuszcz, składniki mineralne, a także witaminy A, B, D i E. Kupując jaja, interesujemy się ich wielkością i świeżością. Ta ostatnia stanowi przeważnie wielką niewiadomą. Dlatego też należy bezwzględnie prosić sprzedawczynię o sprawdzenie jaj na wyświetlaczu. Używając jaj do potraw należy również sprawdzić ich świeżość domowym sposobem. Trzeba włożyć jajo do osolonej wody. Jeżeli leży na dnie, to znaczy, że jest świeże, jeżeli unosi się jednym końcem do góry, ale jest jeszcze zanurzone, to znaczy, że było przechowywane kilka tygodni, im bardziej unosi się do góry,

tym bardziej podejrzana jest jego świeżość, a gdy wynurza się z wody, do spożycia już się nie nadaje. Inny sposób — to wybicie jajka na spodek. Gdy jajko jest świeże, żółtko jest wypukłe, a białko zwarte, im jajko starsze — tym bardziej płaskie jest żółtko, a białko szerzej rozlane, jeżeli żółtko rozpływa się i łączy z białkiem, tworząc mętną ciecz, jajko jest zdecydowanie nieświeże. Przed użyciem należy jajka dokładnie umyć, nawet gdy wydają się czyste. Posolenie wody zapobiega pękaniu jaj podczas gotowania. Pęknięte jajko można również bez obawy gotować, jeżeli owiniemy je szczelnie w folię aluminiową (nie wypłynie ze skorupki). Po ugotowaniu polać jajka zimną wodą, wtedy łatwiej odchodzi skorupka. Jajo waży przeciętnie 5—6 dag.

Jarzyny

Po rozdrobnieniu nie powinny być już płukane ani przetrzymywane w wodzie, bo powoduje to ubytek witamin i rozpuszczalnych soli mineralnych. Natomiast przed oczyszczeniem muszą być dokładnie umyte lub wyszorowane szczotką pod bieżącą wodą, a następnie, po obraniu czy skrobaniu, szybko opłukane. Jarzyny należy obierać nierdzewnym nożykiem, a jeżeli nie chcemy poplamić rąk, robimy to w wodzie.

Jogurt

Poza tymi wartościami, które ma mleko, zawiera mikroflorę, która działa antyseptycznie w przewodzie pokarmowym i poprawia trawienie. Jogurtowi przypisuje się też wiele innych zalet, zalecając go wszystkim, od niemowląt do ludzi starszych, dla których jest szczególnie cenny ze względu na działanie przeciwmiażdżycowe. Można używać go jako napoju w stanie naturalnym albo w postaci koktajlu, zmiksowanego z różnymi dodatkami. Jogurt można sporządzić również w domu. W wielu krajach używane są do tego celu specjalne jogurtiery, tj. rodzaje ogrzewaczy, w których dojrzewa, umieszczony w małych pojemnikach. Jogurtiera ogrzewana jest za pomocą prądu i wyposażona w termoregulator. Mleko, użyte do sporządzenia jogurtu powinno być zagęszczone albo przez odparowanie, albo dodanie mleka skondensowanego lub w

proszku. Oczywiście, musi być dodany zaczyn bakteryjny albo w postaci kilku łyżeczek jogurtu, albo pastylek, produkowanych przez przemysł mleczarski. Jogurt może doskonale zastąpić śmietanę przy sporządzaniu surówek, sałatek czy mas z twarożku. Jest niskokaloryczny, zalecany w diecie odchudzającej.

Kakao

Gotując kakao, należy najpierw suche wymieszać z cukrem i niewielką ilością ciepłego mleka, dobrze rozmieszane wlać do gorącego mleka i zagotować. Doświadczone gospodynie potrafią je ugotować, sypiąc do gorącego mleka suche kakao wymieszane z cukrem (najlepiej pudrem), cały czas mieszając. Na szklankę mleka bierze się łyżeczkę suchego kakao i łyżeczkę cukru.

Kalafior

Przed gotowaniem należy go zanurzyć na pół godziny w mocno osolonej wodzie, wypłyną wówczas wszystkie robaczki ukryte między cząstkami kalafiora, jednak po wyjęciu ze słonej wody trzeba dokładnie sprawdzić, czy jeszcze coś nie zostało. Do wody, w której gotujemy kalafior, trzeba dodać sól i odrobinę cukru, a także trochę mleka, wtedy zachowa biel i łagodny smak.

Kluski

To właściwie potrawa tak prosta, że każda gospodyni potrafi je zrobić, a w najgorszym razie kupi gotowe. Niemniej chcemy dorzucić kilka praktycznych informacji. Przede wszystkim nazwa ta obejmuje niezmiernie bogatą „kluskową rodzinę" — od lanego ciasta do makaronu oraz tzw. pierogów leniwych czy kopytek. Dobierając odpowiednio proporcje mąki, jaja i ewentualnie wody, można zrobić lane ciasto w postaci rozdrobnionych, delikatnych kluseczek, prawie pianki, a nieco gęściejsze ciasto można wylewać na wrzący płyn (rosół, mleko) lub wydzielać łyżeczką (umoczoną za każdym razem w gotującym się płynie) odpowiedniej wielkości kluseczki. Przy dużej wprawie można ugotować piękny makaron z lanego ciasta (trzeba dokładnie dobrać gęstość, próbując, czy

ciasto nie rozlewa się we wrzącym płynie). Gotując taki makaron, należy wlać rosół do dość szerokiego, niskiego garnka i wlewać ciasto cienkim strumieniem, właściwie w jedno miejsce, wprawiając równocześnie łyżką płyn w ruch wirowy, co powoduje rozciąganie się gotującego, a więc twardniejącego ciasta.

Zarówno do ciasta lanego, jak i nieco gęściejszego czy tzw. klusek kładzionych można wmieszać różne dodatki, np. zieloną pietruszkę, drobno posiekane gotowane grzybki, ugotowany, dobrze odciśnięty i posiekany szpinak, sproszkowaną paprykę czy przyprawy ziołowe. Takie kluski bardzo urozmaicają zupy.

Również doskonałe są kluski z tartej bułki.

Pół szklanki (6 łyżek) bułki tartej, 1 jajko, 1 łyżkę margaryny i sól dokładnie wymieszać (jeżeli masa jest zbyt gęsta, dodać odrobinę wody) i odstawić na 15 minut. Następnie formować w dłoniach małe kulki albo nabierać łyżeczką niewielkie kluski i wrzucać na osoloną wodę, chwilę gotować. Podawać do zup albo do dań mięsnych. Do takich klusek można też wmieszać różne dodatki.

Koncentraty

Najpopularniejsze są kostki rosołowe czy przyprawowe, a także zupy i sosy. Gotując zupę z torebki, należy ją przyprawić, a przede wszystkim wzbogacić dodatkiem śmietany czy zielonej pietruszki. Podobnie sosy.

Kostki lodowe

Sporządzamy je z gotowanej i ochłodzonej wody rozlanej do specjalnych foremek, umieszczonych w zamrażalniku. Takie kostki mogą być użyte nie tylko do chłodzenia napojów, ale i do ich uatrakcyjniania. Mianowicie można zamrażać zieloną posiekaną pietruszkę, wkładając ją do foremek z wodą. Kiedy woda zamarznie, wybieramy kostki „nadziewane" pietruszką, przekładamy do torebki foliowej i utykamy gdzieś w zamrażalniku, używając w miarę potrzeby, dodając do zupy zamiast siekanej

pietruszki taką zieloną kostkę. A w pojemnikach czy foremkach zamrażamy inne kostki lodowe. Np. wkładając do napełnionych gotowaną zimną wodą foremek świeżą wiśnię z kawałkiem ogonka, truskawkę albo też owoce wyjęte z konfitur. Po zamrożeniu również przekładamy do foliowej torebki (żeby nie zajmowały miejsca w pojemniku) i używamy do koktajlu czy innych napojów.

Masło

Chodzi tu o wykorzystanie masła do dekoracji. Masło należy utrzeć, dodać drobno posiekaną natkę lub koperek, doprawić solą, pieprzem (ewentualnie papryką) i sokiem z cytryny lub kwaskiem, następnie uformować wałeczek o średnicy 2 cm i silnie go schłodzić w lodówce (musi stwardnieć). Podając potrawę na półmisku czy talerzu — głównie rybę z wody, kotlety rybne, sznycle itp. — kładziemy na każdej gorącej porcji ukrojony z wałeczka krążek masła. Taki maślany wałeczek można też przechowywać w zamrażalniku, owinięty w folię.

Mięso

Nie należy moczyć, tylko opłukać je szybko pod bieżącą wodą. Gotując, wkładać do gorącej wody, aby szybko ścięło się białko, również dlatego obsmażamy mięso przed duszeniem. Nie nakłuwać mięsa czy drobiu w czasie pieczenia. Zrazy czy inne kawałki mięsa solić tuż przed smażeniem, bowiem wcześniej posolone wydzielają sok i stają się suche, wiórowate. Mięso należy smażyć na oleju (np. sojowym).

Miód

Jest to naturalny produkt wytwarzany przez organizm żywy, podobnie jak mleko. Ma właściwości odżywcze i lecznicze, a także działa hamująco na rozwój bakterii. Są różne rodzaje miodu, zależnie od rodzaju roślin, z których nektaru został wytworzony. Zaleca się spożywanie miodu w każdym wieku. Jest doskonałym dodatkiem do koktajli mleczno-owocowych.

Mleko

Zawiera wszystkie niezbędne dla organizmu składniki. Dorosły człowiek powinien pić pół litra mleka dziennie (w różnej postaci). Poza właściwościami odżywczymi mleko działa odtruwająco, dlatego zalecane jest palaczom, piją go również obowiązkowo drukarze. Należy pić mleko przegotowane. Najlepiej gotować w specjalnym garnku o podwójnych ściankach, oddzielonych warstwą wody, wtedy nie przypali się ani nie wykipi, a gwizdek zasygnalizuje moment zagotowania. Jeżeli gotujemy w zwykłym garnku, musi być przeznaczony tylko do mleka, aby nie nasiąkał innymi zapachami. Jeżeli położymy na dnie garnka mały porcelanowy krążek tzw. „kipichron", mleko nie wykipi. Również zabezpiecza przed wykipieniem posmarowanie wewnętrznej ścianki garnka (5 cm ponad powierzchnią mleka) masłem: gotujące się mleko, zatrzyma się na linii masła. Zanim wlejemy mleko do garnka, należy przepłukać go zimną wodą, wtedy mleko nie przypali się. Po przegotowaniu należy mleko schłodzić i przechowywać nakryte w lodówce. Mleko szybciej się zsiądzie, jeżeli do jeszcze słodkiego dodamy kilka łyżeczek zsiadłego albo kefiru czy jogurtu.

Mrożonki

Zarówno mięsne, rybne, owocowe, warzywne, jak i garmażeryjne stanowią doskonałą formę zapasów, z których można szybko sporządzać urozmaicone i pełnowartościowe posiłki. Kupując mrożonkę, należy sprawdzić, czy nie była wcześniej rozmrożona i zamrożona powtórnie; takiej nie kupujemy. Poznać to można łatwo, jeżeli są ślady wycieku soków czy zlepienia. Po przyniesieniu do domu, natychmiast włożyć mrożonkę do zamrażalnika. Rozmrażać należy powoli, najlepiej w dolnej części lodówki. Warzywa mrożone, knedle czy pierożki wrzucamy od razu do gotującej się wody. Mięso i ryby rozmraża się powoli, a owoce przed rozmrożeniem należy polać syropem lub posypać cukrem, wtedy zachowają jędrniejszą konsystencję, a także witaminę C (nie utleni się).

Przesolone potrawy

Można je uratować, wkładając kilka plasterków surowych ziemniaków lub przypieczoną kromkę chleba i krótko pogotować. Można też dodać odrobinę cukru, co zneutralizuje smak. Do zbyt słonego sosu dodać trochę mleka.

Przypalone potrawy

Garnek z przypaloną potrawą wstawić natychmiast do miski z zimną wodą, a potrawę przełożyć do czystego garnka, nie wydrapując warstwy, która przylgnęła do dna. Jeżeli przypaliło się mięso, należy skroić miejsca przypalone i dusić dalej, dodając wody, tłuszczu i nieco odpowiednich przypraw. Przypalone ziemniaki i warzywa „ratuje" dodanie odrobiny ziół przyprawowych i świeżego masła, oczywiście po przełożeniu do nowego naczynia. Przypalone mleko można użyć do sporządzenia budyniu karmelowego lub czekoladowego dodając szczyptę cynamonu.

Rodzynki

Aby nie opadały na dno ciasta, należy „opudrować" mąką nieco ją wcierając, dotyczy to także i innych bakalii.

Ryby

Trudne do skrobania (okonie, liny) należy na chwilę zanurzyć w bardzo gorącej wodzie; skrobać, podobnie jak inne ryby, najlepiej specjalną tarką albo zwykłą przeznaczoną do tarcia ziemniaków.

Sałata

Zawiera prawie wszystkie witaminy; nie powinniśmy więc jej skąpić stołownikom od wczesnej wiosny (chociaż po listku drogiej nowalijki) do jesieni. Świeżą sałatę można przechować w lodówce nawet przez tydzień, jeżeli owiniemy ją szczelnie w folię aluminiową, zawiniemy w wilgotny papier i umieścimy w torebce foliowej na dole lodówki.

Tort

Można go ładnie pokroić, rozgrzewając nóż w gorącej wodzie. Podobnie gorącym nożem rozsmarowujemy masy i polewę na cieście.

Wędlina

Nie straci koloru, jeżeli przekrojone miejsce posmarujemy masłem lub innym tłuszczem albo okryjemy szczelnie kawałkiem folii aluminiowej. Również pokrojona wędlina zawinięta ciasno w folię aluminiową dobrze się przechowa w lodówce, nawet przez kilka dni.

Zapachy kuchenne

Można je zlikwidować oczywiście przez wietrzenie, ale także zagotowując w odkrytym naczyniu miętę, tymianek lub majeranek albo też odrobinę korzeni — cynamonu lub goździków.

Ziemniaki

Przed obieraniem dokładnie umyć, a obrane szybko opłukać, nie przetrzymywać w wodzie. Ziemniaki należy obierać nierdzewnym nożykiem, możliwie cienko albo gotować w łupinach, bo wtedy są mniejsze straty różnych składników odżywczych. W wielu krajach wręcz zaleca się gotowanie ziemniaków w łupinach, oczywiście po dokładnym umyciu, a nawet wyszorowaniu szczotką i ... nie zawsze się je obiera; wpływa to dodatnio na trawienie. Gotując ziemniaki należy utrzymać je przez 10 minut na silnym płomieniu, a potem ok. 15 minut na bardzo małym, następnie odlać i odparować. Nie można gotować ziemniaków w łupinach późną wiosną, gdy zaczynają kiełkować, bo wtedy zawierają szkodliwy dla zdrowia człowieka związek — solaninę. Na wiosnę, kiedy ziemniaki łatwo ciemnieją (szaroniebieskie plamy) należy do wody, w której się gotują dodawać nieco octu lub mleka.

Żelatyna

Jest niezbędna do sporządzania galaretek słodkich oraz mięsnych i rybnych. W lecie dodatek żelatyny powinien być większy (20 g na pół litra płynu, w zimie wystarczy 15 g). Potrzebną ilość żelatyny zalać niewielką ilością zimnej przegotowanej wody i po pół godzinie, kiedy napęcznieje, włożyć ją do wywaru czy płynu przeznaczonego na galaretkę, silnie zagrzać, ale nie gotować. Odstawić do zastygnięcia, najlepiej — po uprzednim ostudzeniu — w lodówce, na niskiej półce.

PODRĘCZNY SŁOWNIK KUCHENNY

Ciasto drożdżowe

Nazwa ta obejmuje wiele gatunków ciast, w których środkiem spulchniającym są drożdże, od zwykłych niesłodkich bułek począwszy na luksusowych babach skończywszy. O różnicy między nimi decyduje głównie liczba i jakość składników (jaj, tłuszczu, cukru) oraz dodatków. Niemniej muszą być zachowane podstawowe proporcje oraz technika wykonania ciasta. Oto typowe, raczej skromne, ciasto drożdżowe.

1 kg mąki, 10 dag drożdży, 5 jaj, 20 dag tłuszczu, 30 dag cukru, ok. 2 szklanek mleka, szczypta soli, zapach.

Można dodać więcej jaj (używać raczej żółtek), tłuszczu oraz cukru, ale należy wtedy zwiększyć ilość drożdży, bo inaczej ciasto będzie słabo rosło. Sporządzenie ciasta jest właściwie proste, jednak zajmuje trochę czasu. Najpierw należy nastawić drożdże do wyrośnięcia, rozkruszając je i mieszając z 2 łyżeczkami cukru i niewielką ilością ciepłego mleka. Gdy po 10 minutach wyrosną, należy je wlać do przygotowanej w misce mąki, dodać jaja (3 żółtka i 2 całe jaja, a ubitą z trzech białek pianę dodać pod koniec wyrabiania ciasta), mleko i cukier, posolić i wyrabiać. Najlepiej za pomocą elektrycznego robota albo dużą łyżką drewnianą (niektóre panie potrafią tylko ręką), w dalszej fazie dodać rozgrzany tłuszcz, zapachy, pianę z białek i — jeżeli przewidziane — rodzynki czy inne bakalie. Ciasto jest gotowe, jeżeli odstaje od łyżki (czy ręki). Wtedy na-

leży je nakryć czystą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Kiedy podwoi swoją objętość, wykładać do wysmarowanych tłuszczem foremek (do połowy ich wysokości), względnie formować małe bułeczki czy nadziewane rogaliki albo też wałkować i sporządzać strucle z dowolną masą. Tak przygotowane w formach ciasto musi jeszcze trochę podrosnąć i wtedy wkładamy je do piekarnika nagrzanego do 180°C.

Ciasto kruche

25 dag mąki, 12,5 dag tłuszczu, pół szklanki cukru, 2 żółtka, 1 łyżka śmietany (lub jeszcze jedno żółtko), szczypta soli, zapach.

Mąkę z tłuszczem (wychłodzonym) i cukrem siekać nożem (albo dwoma nożami) do chwili połączenia się składników, dodać żółtka i ewentualnie śmietanę i siekać dalej, aż do wytworzenia się ciasta, pod koniec lekko zagniatając je nożem (ręką lepiej nie dotykać, ewentualnie tylko na końcu szybko zlepić w całość). Gotowe ciasto schłodzić, a następnie wyrabiać dowolne ciasta. Kruche ciasto można też sporządzać bez dodatku cukru, używa się je wtedy do wypieku paluszków czy innych dodatków do zup.

Ciasto półfrancuskie (krucho-drożdżowe)

Jest kilka przepisów na sporządzanie ciasta tego rodzaju, ale poniższy jest bardzo łatwy do wykonania i uznany za doskonały.

3 szklanki mąki, 30 dag margaryny lub masła, 2 żółtka, 4 łyżki śmietany, 5 dag drożdży.

Połączyć składniki, siekając je (jak przy cieście kruchym) razem z rozkruszonymi drobno drożdżami. Na końcu lekko zagnieść, wstawić na godzinę do lodówki, a następnie wałkować i wycinać ciasteczka, smarować je białkiem, posypać grubym cukrem i posiekanymi orzechami. Upiec. Można też formować rogaliki, tak jak z ciasta francuskiego. To ciasto można również sporządzić w wersji słonej.

Ciasto półkruche

Różni się od ciasta kruchego mniejszym dodatkiem tłuszczu, a także tym, że stosuje się środek spulchniający w postaci proszku do pieczenia. Używa się je również do wyrobu drobnych ciastek, a także na placki z owocami itd.

Propozycje składników:

50 dag mąki, 15 dag tłuszczu, 15 dag cukru, 2 jaja, ok. pół szklanki śmietany, proszek do pieczenia.

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, posiekać, dodać jaja utarte z cukrem i śmietanę, siekać dalej, aż do złączenia składników, na końcu krótko zagnieść. Schłodzić. Ciasto półkruche może być również przygotowane bez cukru (na słono) i używane na różnego typu paszteciki.

Koktajl

Napój sporządzony z kilku doskonale wymieszanych (najlepiej w mikserze) składników. Różnorodność koktajli jest wręcz nieograniczona. Wszystko jest dozwolone, a decydują tylko wymagania smakowe konsumenta. Mogą być koktajle bezalkoholowe, z małą domieszką alkoholu lub łączone z kilku napoi alkoholowych.

Koktajle bezalkoholowe

Są przede wszystkim sporządzane z mleka i surowych owoców lub soków czy przecierów owocowych. Zamiast mleka może być użyta śmietanka lub jogurt czy kefir. Są to koktajle słodkie, z dodatkiem cukru.

Koktajle niskoprocentowe

Sporzadzane są z wina (przeważnie z wermutu), z dodatkiem wódki, ginu (jałowcówki), soków owocowych (głównie cytrusowych), wody sodowej. Uzupełnienie stanowi lód i plasterek cytryny.

Oto kilka przykładów:

30 g jałowcówki i tyleż wody sodowej, łyżeczka cukru-pudru, sok z cytryny, lód.

25 g wermutu, 25 g białego wina owocowego, 25 g wódki, 25 g wody sodowej.

Koktajle z wyższym procentem alkoholu

Przygotowuje się je bez domieszki wody sodowej, zamiast niej stosuje się soki cytrusowe.

Kruszonka

6 dag mąki, 4 dag masła (margaryny), 4 dag cukru-pudru, cukier waniliowy.

Tłuszcz rozpuścić i schłodzony wymieszać z mąką i cukrem (utrzeć łyżką). Wstawić do lodówki, a gdy stwardnieje, rozkruszyć na cieście lub utrzeć nad ciastem na tarce o dużych oczkach.

Lukier

Z gotowanego syropu jest dość kłopotliwy do wykonania, szczególnie dlatego, że trudno określić moment odpowiedniej gęstości syropu. Ale doskonały jest lukier wykonany bardzo prosto. 10 dag cukru-pudru i 2 łyżki gorącego mleka lub wody ucierać, aż powstanie gładka, wolno rozlewająca się puszysta masa. Jako płynu można też użyć rumu, wina lub soku owocowego. Podobnie łatwo można sporządzić lukier z białka, biorąc na jedno białko 10 dag cukru-pudru. Utrzeć w wyżej podany sposób. Jeżeli chcemy lukier wyciskać przez sprycę, musi być gęściejszy, należy więc użyć więcej cukru. Utarty lukier szybko należy wylać na zimne ciasto. Lukier tego rodzaju można zabarwiać, jak też uzupełniać smakowo dodatkiem niewielkiej ilości suchego kakao czy kawy rozpuszczalnej.

Lukier-polewa

Sporządzany na gorąco, jest stosowany do oblewania tortów, pierników i innych ciast. Też łatwy do wykonania. 8 dag masła (w ostateczności margaryny), 8 dag cukru-pudru i 2 łyżki kakao włożyć do małego rondelka i smażyć na ogniu, ciągle mieszając. Kiedy wszystko się dobrze rozpuści i połączy wlać 2 łyżki stołowe wrzącego mleka i szybko mieszać; wtedy powstanie jednolita masa, nawet jeżeli przedtem tłuszcz się wydzielał. Smażyć, mieszając do uzyskania odpowiedniej gęstości. Zrobić próbę, wylewając kroplę na talerzyk lub wprost na ciasto i sprawdzać szybkość krzepnięcia. Gdy polewa jest gotowa, należy wylać ją szybko na ciasto, wygładzając powierzchnię nagrzewanym nożem.

Majonez

20 dag oleju sojowego, 1 żółtko, łyżeczka musztardy, sól, cukier, kwasek cytrynowy.

Surowe żółtko rozmieszać z musztardą i wlewając stopniowo olej, ucierać najlepiej mechanicznie, stosując końcówkę do ubijania piany. Olej musi mieć temperaturę pokojową. Po kilku minutach, kiedy będzie gęsty, doprawić do smaku solą, cukrem i ewentualnie jeszcze musztardą i kwasem. Jeżeli w czasie ucierania majonez zaczyna się warzyć, wlać łyżeczkę gorącej wody i ucierać dalej.

Podając majonez, przeważnie do zimnych mięs, ryby i innych przekąsek, można go uzupełniać różnymi dodatkami, np. utartym chrzanem, drobno posiekanymi marynowanymi grzybkami, drobno posiekaną natką pietruszki, szczypiorkiem lub rzeżuchą (będzie zielony) itd. Majonez jest doskonałą przyprawą do wszelkich surówek i sałatek.

Omlet

Danie błyskawiczne, a przecież smaczne i pożywne. Całe jajka (na porcję bierze się dwa jajka) dobrze ubić, dodając łyżkę wody, ale nie do spienienia, lekko posolić, względnie posłodzić, jeżeli ma być na słodko. Wylać na patelnię na rozgrzany tłuszcz, przykryć pokrywką i smażyć powoli. Gdy masa jajeczna zetnie się i na wierzchu nie będzie już płynna, położyć na połowie nadzienie i przykryć je drugą połową. Zdjąć na talerz szeroką łopatką. Można też zdjąć na talerz cały omlet i dopiero wówczas położyć nadzienie, przykryć drugą połową lub zwinąć. Różne mogą być nadzienia do omletu, np. gotowany zielony groszek lub marchewka z groszkiem, szpinak, kalafior drobno podzielony, a nawet gotowane młode ziemniaki.

Omlety „na słodko" można wypełniać surowymi owocami lub z kompotu albo konfiturami czy dżemem. Wystarczy też tylko polać sokiem czy śmietaną z cukrem.

Panierowanie

Kawałek mięsa czy ryby, a nawet niektóre jarzyny, smaży się panierowane, aby zachowały soczystość i wyglądały apetyczniej. Przeznaczoną do panierowania porcję oprószyć dokładnie mąką, ale nie nadmiernie, umoczyć z obu stron w rozbitym jajku, a następnie w tartej bułce, lekko przyciskając. Usmażyć jedną stronę, potem drugą. Dosmażać, pozostawiając patelnię krótko na małym ogniu. Można panierować też bez bułki tartej. Obsypany mąką kawałek mięsa czy ryby zanurzyć w rozbitym jajku i po-

łożyć na rozgrzanym tłuszczu. Jajko ścina się natychmiast, a mięso zachowuje soczystość i nie nasiąka tłuszczem.

Ragout

Jest to właściwie rodzaj gulaszu, ale przyrządzany bardziej ostro i lekko zakwaszany. Ragout powinno być z baraniny, ale można je sporządzać również z wołowiny i innego mięsa. Mięso pokrojone w kawałki obsmażyć i udusić, podlewając wodą. Gdy mięso jest półmiękkie, dodać pokrojone w kostkę i obsmażone warzywa (cebulę, marchew, pietruszkę, seler) oraz przecier pomidorowy. Udusić do miękkości, przyprawić do smaku. Zagęścić sos mąką. Można dodać kilka łyżek śmietany, a także ząbek czosnku, trochę papryki, a przed podaniem kilka śliwek z octu. Do ragout podaje się ziemniaki lub ryż.

Risotto

Tą nazwą określa się zwykle ryż ugotowany na sypko i wymieszany z jarzynami, grzybami, groszkiem, kawałkami mięsa itd., a następnie zapieczony albo nawet podany bez zapiekania. Jednak prawdziwe risotto robi się w sposób następujący: Drobno pokrojoną cebulę włożyć do garnka na roztopione masło lub rozgrzaną oliwę, chwilę przesmażyć i włożyć do tego tłuszczu szklankę opłukanego i osuszonego ryżu. Wyprażyć ryż w tłuszczu, a następnie trzymać na małym ogniu (na siatce), nakryty, mieszając co jakiś czas widelcem i podlewając wodą albo rosołem. Przyprawić papryką, ale najlepiej curry albo wymieszać z kawałkami mięsa drobiowego, groszkiem zielonym, smażonymi pieczarkami itd. Tłuszczu, do którego wkładamy surowy ryż, powinno być sporo (kilka łyżek).

Sosy

Podstawą sosów jest wywar z mięsa, warzyw lub grzybów oraz składniki, które stanowią też o nazwie: pomidory, cebula, grzyby, chrzan, koperek itd. Sosy zagęszcza się jasną lub zrumienioną zasmażką albo zawiesiną mąki z wodą czy też surowym żółtkiem. Najprostsze wykonanie sosu:

Zasmażyć 1 łyżkę masła lub innego tłuszczu z 1 łyżką mąki, rozprowadzić 1 szlanką zimnego wywaru z włoszczyzny lub rosołu, względnie wodą, dodając kostkę bulionową, kilka minut gotować mieszając, następnie przypra-

wić do smaku przyprawami ziołowymi, można dodać śmietany. Jeżeli w skład sosu wchodzi cebula, to należy najpierw przesmażyć cebulę i dopiero do niej dodać mąkę i sporządzić zasmażkę. Przygotowane składniki, decydujące o rodzaju i smaku sosu (wymienione przykładowo wyżej), dodaje się w trakcie rozrzedzania zasmażki, razem zagotowuje i doprawia do smaku.

A oto przepis na **sos beszamelowy** zalecany przez różne książki kucharskie. Jest łatwy do sporządzenia i stanowi dobre wykończenie potraw, również dietetycznych. Podaje się go do potraw warzywnych, zalewa się nim różnego rodzaju zapiekanki, można też podawać do gotowanego mięsa i ryb. 1 łyżkę masła rozpuścić, dodać równą łyżkę mąki, lekko zasmażyć. Tę białą zasmażkę rozprowadzić niewielką ilością zimnego mleka i zagęścić podgrzewając. Następnie dolać niepełną szklankę mleka i zagotować mieszając szybko i dokładnie. Odstawić, wymieszać z rozbitym żółtkiem i 2 łyżkami utartego żółtego sera. Doprawić do smaku odrobiną cukru i soku z cytryny.

Strudel

Nieczęsto zjawia się na naszych stołach, a szkoda, bo jest to potrawa tania i znakomita. Panie boją się, że kłopotliwe jest przygotowanie ciasta, ale to wymaga tylko wprawy. Szkoda, że nie można u nas kupić już gotowego strudlowego ciasta w cieniutkich płatach, wtedy sprawa byłaby prosta. Jak robi się ciasto strudlowe? Należy zagnieść wolne ciasto z 20 dag mąki, 1 jaja, 1 łyżeczki masła i wody. Lekko je rozwałkować, a następnie położyć na posypanym mąką obrusie, pod którym umieszcza się talerz. Na tym małym „wzniesieniu" położyć placek i rozciągnąć go palcami do maksymalnej cienkości. Gdy placek lekko przeschnie posypać go nadzieniem, pokropić masłem, zwinąć w rulon, a rulon ewentualnie w kształt ślimaka, jeszcze po wierzchu skropić tłuszczem i upiec. Podawać na gorąco. Strudel nadziewa się przeważnie surowymi jabłkami drobno pokrojonymi i posypanymi cukrem i cynamonem lub wydrylowanymi śliwkami czy innymi owocami, ale także farszem jarzynowym, mięsnym czy z sera przyrządzonego na ostro. W takim przypadku można podać z sosem i surówką.

Dla zdrowia i urody



POMYŚLCIE O SOBIE

Dobrych rad i fachowych wskazówek, dotyczących zachowania młodości, zdrowia i urody jest wiele. Jednak często, gdy je poznamy, rezygnujemy z ich stosowania, gdyż wydaje nam się, że nie mamy na to ani czasu, ani spokoju. I tak zabiegane, zapracowane panie domu — kobiety na dwóch etatach — szybko zaczynają się zaniedbywać. Wprawdzie jeszcze pamiętają o ubraniu (żeby jakoś wyglądać między ludźmi), o makijażu, czasem o manicure, znacznie rzadziej o pedicure, ale na regularne zabiegi kosmetyczne czy troskę o sylwetkę nie znajdują miejsca w wypełnionym obowiązkami dniu. A przecież sprawy te nie muszą zabierać aż tak wiele czasu. Brak nam po prostu pewnej wiedzy, dotyczącej tej dziedziny życia czy umiejętności, dlatego z góry przyjmujemy postawę negatywną. Trzeba coś niecoś wiedzieć na temat odpoczynku, regeneracji sił, relaksu; jest to niezbędne, aby, mówiąc wprost, nie poddać się życiu. Ale przede wszystkim chodzi o przeświadczenie, że damy sobie radę, że jest to jak najbardziej osiągalne.

Pełnym odpoczynkiem i wytchnieniem po pracy, po trudnych przeżyciach dnia jest, oczywiście, dostatecznie długi sen w wygodnym łóżku, w dobrze przewietrzonym pokoju. Ale niezbędne są też krótkie przerwy, mały relaks, oderwanie się, nawet na bardzo krótko od codziennego kołowrotka spraw, przerwanie męczącego czy nużącego zajęcia. Taka chwila wytchnienia, różnie pojmowana i różnie spędzana, musi dać odprężenie zarówno mięśniom, jak i systemowi nerwowemu. Musicie jednak, planując zajęcia na każdy dzień (bo chyba, chociaż szkicowo, planujecie) wstawić do planu malutki punkt: pamiętać o sobie! I może powoli nauczycie się zapełniać go treścią różnych drobnych zabiegów, które z czasem staną się nawykiem, odruchem, jakże nieocenionym dla zdrowia i urody.

Może pomocne staną się zamieszczone poniżej propozycje, przeznaczone właśnie dla kobiet, których dzień jest wypełniony zajęciami. Trudno zalecać np. gimnastykę poranną przy radiu kobiecie, która i tak wstawszy wcześniej niż wszyscy, dosłownie w biegu musi wykonywać rozliczne czynności, popędzana przez zegarek. Ale są też

inne formy ćwiczeń gimnastycznych, które można wykonywać, dosłownie — mimochodem, a także w trakcie innych czynności.

ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE

Gimnastyka izometryczna polega — najprościej mówiąc — na ćwiczeniu mięśni (napinaniu i rozluźnianiu) zupełnie mimochodem. Jest to pewien system treningu fizycznego, nie absorbujący, nie wymagający czasu ani specjalnych warunków do ćwiczeń. Można je wykonywać wszędzie, w sposób dla nikogo niezauważalny — zarówno w domu, jak w biurze czy nawet w tramwaju. Nie ma też żadnych przeciwwskazań, jeżeli chodzi o płeć czy wiek. A rodzaje ćwiczeń można ustalić samemu. Poniższe opisy to tylko przykłady. Sami przekonacie się, że może ich być bardzo wiele, kiedy tylko uświadomicie sobie zasadę ich wykonywania. Polega ona np. na tym, żeby uciskać ręką jakiś nieruchomy przedmiot, napinając mocno mięśnie przez 6 sekund (licząc wolno do sześciu) i następnie rozluźniać je. Jeżeli wykonamy w ciągu dnia 30 takich ćwiczeń, to na pewno poruszymy wszystkie mięśnie, a „stracimy" tylko łącznie 90 sekund, czyli półtorej minuty. Tyle czasu każdy chyba znajdzie. Przestrzegać trzeba tylko jednego zalecenia: aby każde ćwiczenie wykonywane było przy maksymalnym nakładzie siły.

Zacząć można jeszcze w łóżku. Głowę wciskać przez sześć sekund w poduszkę, a następnie rozluźnić mięśnie. Jest to świetne ćwiczenie na „rozruszanie" sztywnego karku. Inne ćwiczenie: leżąc złożyć dłonie nad klatką piersiową i — unosząc lekko łokcie — ściskać dłonie z całej siły. Albo: naciskać stopą prawej nogi na podbicie lewej i odwrotnie. Po kilkusekundowym napięciu, rozluźnić mięśnie.

Idąc do łazienki czy kuchni, należy zatrzymać się na chwilę w drzwiach i obiema, rozstawionymi w bok na wysokości ramion, rękami oprzeć się o futryny, jakby odpychając je z całej siły od siebie, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić mięśnie, ćwiczenie powtórzyć. Podobne ćwiczenie — to odpychanie się rękami od futryny górnej.

Następnie w łazience, np. myjąc zęby, starajcie się wciągnąć kilkakrotnie, ale maksymalnie, prawie aż do bólu, mięśnie brzucha, zatrzymać 6 sekund i rozluźnić. Wycierając się można wykorzystać ręcznik jako przyrząd gimnastyczny. Trzymając ręcznik za oba końce w wyciągniętych nad głową rękach, starać się maksymalnie go rozciągać (przez 6 sekund), rozluźnić mięśnie, powtórzyć. Podobne ćwiczenie polega na tym, że trzymając ręcznik za plecami ciągnie się jego końce jedną ręką w górę, drugą w dół. Inne ćwiczenie można wykonać przy umywalce. Należy uchwycić brzegi umywalki rozstawionymi rękami, ściskając mocno.

Przechodzimy do kuchni. Istnieją tu różne możliwości kilkusekundowych ćwiczeń. Stojąc przy stole kładziemy jedną dłoń na blacie, drugą pod blatem, starając się je docisnąć. Inne ćwiczenie polega na tym, że stojąc na jednej nodze, opieramy piętę drugiej nogi, wyprostowanej w kolanie, o siedzenie krzesła i ciśniemy mocno piętą w dół. Albo siedząc na krześle — nogi lekko wyciągnięte, a stopy skrzyżowane na wysokości kostek — próbujemy wznosić do góry „dolną" stopę, przyciskając ją równocześnie „górną" (oczywiście przez 6 sekund), rozluźniamy mięśnie, zmieniamy położenie stóp, ćwiczenie powtarzamy. Klękamy przed ścianą, opieramy o nią ręce wyprostowane na wysokości ramion i opierając się na palcach stóp unosimy lekko kolana nad podłogę, odpychając się silnie od ściany.

Tych kilka przykładowo podanych ćwiczeń uświadamia zasadę ich wykonywania. Chodzi przede wszystkim o maksymalne napięcie mięśni, wytrzymanie w danej pozycji 6 sekund i ich rozluźnienie. Każde ćwiczenie powinno się kilka razy powtórzyć. W sumie jednak nie zajmą one więcej niż kilka minut w ciągu dnia. Wprawdzie na początku wspomniano tylko o 90 sekundach, ale jest to minimum, na początek. Chcąc uzyskać efekty, trzeba przeznaczyć na ćwiczenia kilka minut, ale można je wykonywać w ciągu całego dnia! To naprawdę bardzo niewiele, nawet dla osoby niezwykle zajętej.

Nie sposób podać wszystkich przykładów ćwiczeń, ale na pewno sami potraficie wykorzystać możliwości i sytuacje, aby przećwiczyć różne partie mięśni. Jak zorientowaliście się, ćwiczenia mogą być niezauważalne nawet dla osób

znajdujących się obok. A więc nic nie ryzykujecie, natomiast zyskać możecie wiele. Po pewnym czasie z pewnością stwierdzicie, że mięśnie nabrały elastyczności i sprawności.

„WYGODNA" GIMNASTYKA

Nieco odmienną gimnastykę można uprawiać ... leżąc w łóżku. Nie śmiejcie się. Jest to wspaniały „wynalazek" — może dla leniwych, może dla chorych, ale również dla tych, którym rano ciężko wstać z łóżka, bo snu i odpoczynku było trochę za mało. Taka gimnastyka ułatwi im start do codziennych spraw.

Najlepiej ćwiczyć właśnie rano, ale można to robić leżąc chwilę w ciągu dnia albo też wieczorem. W tym czasie okno powinno być otwarte, a przed ćwiczeniami należy wykonać kilka głębokich oddechów.

I ćwiczenie

Leżymy, pamiętając o tym, że sylwetka powinna być wyprostowana, a wszystkie mięśnie rozluźnione. Plecy i ramiona przylegają ściśle do pościeli, ręce wzdłuż tułowia. Ćwiczenie polega na jak najsilniejszym napinaniu mięśni i następnie maksymalnym ich rozluźnieniu — od stóp aż do twarzy. A więc napinamy mięśnie stóp, kolejno łydek i ud „unosząc" je jak gdyby do góry (mięśnie a nie uda) w kierunku klatki piersiowej. Trzymamy chwilę mięśnie w napięciu, a potem kolejno, począwszy od mięśni brzucha, poprzez uda, łydki i stopy — rozluźniamy je. Powtarzamy to kilkakrotnie. Ćwiczenie jest właściwie niewidoczne, a sprawdzianem poprawnego wykonania jest to, że czujemy, iż mięśnie poruszyły się „do góry".

II ćwiczenie

Napinamy mięśnie stóp, łydek, ud, wciągamy brzuch, napinamy klatkę piersiową, która rozszerza się i lekko unosi, następnie napinamy mięśnie szyi i twarzy, włącznie z mięśniem czoła, wszystko „do góry", czyli doprowadzamy napięcie mięśni aż... do włosów. Poprzez krótki moment utrzymujemy mięśnie w napięciu, a potem kolejno, począwszy od twarzy — rozluźniamy. Powtarzamy

to kilkakrotnie. Ćwiczenie będzie wykonane prawidłowo wtedy, kiedy odczujemy, że sylwetka jak gdyby skurczyła się, a następnie, po rozluźnieniu — wydłużyła. Odczujemy też ciepło w mięśniach.

III ćwiczenie

Można je wykonywać w kolejności, po poprzednim, albo też niezależnie. Jest to ćwiczenie klatki piersiowej do wykonania w pozycji leżącej albo siedzącej — też jeszcze w łóżku. Nabierając w płuca powietrza zbliżamy łopatki do siebie, mięśnie klatki piersiowej napinają się (klatka piersiowa się rozszerza), potem ramiona opuszczamy do dołu, wykonujemy wydech, rozluźniamy mięśnie. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Przy ćwiczeniu tym musimy odczuć, że pracują też mięśnie szyi.

IV ćwiczenie

Kurczymy mięśnie pośladków wciągając równocześnie brzuch, tak, jakbyśmy chcieli zwęzić objętość bioder, trzymamy przez moment mięśnie w napięciu i następnie rozkurczamy. Powtórzyć kilkakrotnie.

V ćwiczenie

To ćwiczenie bioder, też w pozycji leżącej. Kładziemy rękę na biodrze i unosimy (kurczymy mięśnie biodra w górę, tj. w kierunku klatki piersiowej, starając się ręką jak gdyby stawiać opór, co zwiększa napięcie mięśni. Powtarzamy naprzemian kilkakrotnie.

Powyższe ćwiczenia dają podobny efekt jak zwykła gimnastyka, czyli poprawiają sprężystość mięśni i ogólną kondycję, pobudzają krążenie krwi. Ale dla kobiety to nie wystarczy. Musi ona pamiętać o postawie, o całej sylwetce, o sposobie poruszania się, chodzenia, nawet siedzenia. I naturalnie o twarzy. O tym poniżej.

ĆWICZENIA... BEZ ĆWICZEŃ

Wydaje się to wręcz nielogiczne, ale jest możliwe. Można kierować swoimi mięśniami niejako „od wewnątrz”, włączając tylko świadomość. Bez widocznych ruchów, bez

straty czasu. To wcale nie jest tak skomplikowane, jakby się wydawało.

Chodzi o świadome „ustawianie" naszych mięśni przy chodzeniu, siedzeniu itd., dotyczy to także mięśni twarzy. Można np., bez żadnych widocznych grymasów, wygładzić, rozpogodzić twarz, pracując mięśniami jak gdyby pod wpływem sugestii czy raczej autosugestii. Jest to może trudne do zrozumienia i wykonania, ale warto spróbować. Zdajecie sobie już sprawę z efektu? Jeżeli nie, spróbujcie jeszcze raz, i jeszcze raz. Teraz chyba czujecie już, jak kierowane tylko waszą wolą mięśnie twarzy napinają skórę i jak gdyby unoszą ją aż do włosów. Twarz staje się pogodna, wygładzona. Brzmi to może nieco metafizycznie, ale przecież możecie wypróbować na sobie. Przekonacie się też, że po wielokrotnym powtarzaniu takie „ustawianie" mięśni stanie się odruchem, dzięki czemu utrwalimy korzystny dla naszej twarzy układ. Inaczej mówiąc, chodzi o utrzymanie mięśni w stanie pewnego napięcia, aby nie rozluźniły się, powodując obwisłość policzków, zmarszczki wokół oczu, zwiotczenie szyi.

Ale niekorzystne dla kobiety zmiany, jakie pojawiają się w miarę upływu lat i małej dbałości o swój wygląd, nie ograniczają się tylko do twarzy. Czasem wystarczy jedno tylko spojrzenie, aby ocenić, że nie jest to kobieta młoda, mimo np. jej ładnej cery. Powie o tym zmieniony owal twarzy i sylwetka. Często nawet tylko chód zdradza wiek kobiety albo dodaje jej lat. A wcale tak być nie musi.

Kobieta, która pracuje kilka godzin w pozycji siedzącej, a zwykle jest to pozycja nieprawidłowa i niedbała, powodująca wygięcie pleców, wypięcie brzucha, wpadnięcie klatki piersiowej itp., nie może mieć ładnej sylwetki. Zachodzą bowiem trwałe zmiany, których przyczyną jest rozluźnienie pewnych mięśni, a napinanie się innych. W wyniku tego poszerza się linia pleców, powiększają się pośladki, rozluźniają się mięśnie biustu, wiotczeje szyja.

Nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że prawidłowa postawa przy siedzeniu nadaje też inny wyraz twarzy. I przeciwnie, pozycja niedbała powoduje nieprawidłowy układ mięśni, co odbija się na wyglądzie i wyrazie twa-

rzy. Niezbędna jest więc gimnastyka poprawiająca naszą postawę i układ sylwetki.

Będzie to również gimnastyka... bez ćwiczeń, niekłopotliwa, nie zabierająca czasu, absorbująca tylko naszą świadomość przez ileś tam ułamków sekundy w ciągu dnia, kiedy wstajemy, siadamy, odwracamy się itd., aż utrwali się nawyk utrzymywania poprawnej pozycji.

Lepiej taką gimnastykę zacząć wcześniej, około trzydziestki, bo w starszym wieku zmiany są już utrwalone i trudno o korzystny efekt.

KILKANAŚCIE SEKUND DZIENNIE DLA SYLWETKI

I tutaj, co już wyjaśniono wyżej, chodzi o gimnastykę bez ćwiczeń, polegającą na prawidłowym „ustawianiu" mięśni, poprzez oddziaływanie świadomością.

Np. znajdując się w pozycji stojącej, powinniśmy starać się, aby kręgosłup był jak najbardziej wyprostowany, łopatki blisko siebie, ramiona swobodnie opuszczone, brzuch wciągnięty, stopy razem. Gdy idziemy, również pamiętajmy, aby sylwetka była wyprostowana, ramiona swobodnie opuszczone (oczywiście, jeżeli nic nie niesiemy), głowa niezbyt pochylona (w miarę możności utrzymać kąt prosty między podbródkiem a szyją), bo w takim układzie mięśnie szyi nie są ani zbyt napięte, ani skurczone.

W utrzymaniu prawidłowej postawy bardzo pomaga wyobrażenie sobie, że jakaś niewidzialna nitka podciąga nas w górę. Wtedy odruchowo prostujemy się, wyciągamy sylwetkę, mimo woli napinamy mięśnie, a nawet kiedy je rozluźniamy, postawa zostaje nie zmieniona. Nauczmy się tak chodzić. To nie absorbuje, a wymaga tylko od czasu do czasu kontrolowania siebie przez ułamek sekundy, takiego obserwowania „od wewnątrz", czyli uświadamianie sobie, jak wyglądamy. I bądźmy dla siebie surowymi krytykami.

Bardzo ważny jest sposób chodzenia. Ociężały chód niezwykle postarza. Starajmy się więc stąpać lekko, nie całą stopą, czyli nie od pięty do palców, ale odwrotnie, bowiem to uelastycznia krok. Nie należy pociągać nogami,

ani kołysać się w biodrach. I... pamiętać o magicznej nitce, która stale nas prostuje i uelastycznia chód.

Prawidłowa postawa przy siedzeniu to też bardzo ważna gimnastyka dla mięśni, wpływająca na sylwetkę. Właśnie to jest najtrudniejsze do zrozumienia, że mięśnie pracują również wtedy, kiedy jesteśmy w bezruchu, rzecz w tym, żeby włączyć do pracy te mięśnie, które wpływają korzystnie na postawę, a tym samym na sylwetkę. A więc nie opierać się i nie pochylać, bo wtedy rozluźniamy mięśnie brzucha i piersi, a plecy wyokrąglają się. Siedząc wysuwamy nogi lekko do przodu, bo to nie tylko wpływa na lepsze krążenie krwi, ale także daje efekt dłuższych nóg, a więc ładniejszy zarys całej sylwetki.

Powiecie, że trudno wyobrazić sobie dłuższe siedzenie bez opierania się. Ale naprawdę jest to tylko kwestia przyzwyczajenia, a właściwie przyzwyczajenia mięśni do takiego a nie innego układu. Trzeba też wiedzieć, że niedbała pozycja przy siedzeniu odbija się niekorzystnie na wyrazie twarzy. Trudno to stwierdzić u siebie, ale można podpatrzeć koleżankę w biurze albo współpasażerkę w pociągu.

Uznajmy, że potrafimy już ładnie siedzieć, ale przecież w ciągu dnia wielokrotnie wstajemy i siadamy, co jest pewnego rodzaju gimnastyką. Jak powinny wyglądać te ruchy czy też „ćwiczenia", aby nie uchybić estetyce? Przede wszystkim należy pamiętać, żeby włączać wtedy do pracy mięśnie nóg. Gdyby tę czynność pokazać w tempie zwolnionym, wyglądałoby to tak: uginamy nogi, przenosząc na nie cały ciężar ciała i siadamy w taki sposób, jakby na krześle leżało coś delikatnego i kruchego. Pracują wtedy mięśnie nóg i brzucha. Nikt nie zauważy tych kolejnych faz ruchu, bo trwają ułamek sekundy, zostanie tylko wrażenie elastyczności i miękkości ruchów. Odnotuje to tylko nasza świadomość, a po wielokrotnym powtarzaniu — bo przecież ileś razy wstajemy i siadamy w ciągu dnia — wyłączy się świadomość, pozostanie odruch.

Pamiętajmy też o oszczędzaniu szyi. Przecież odwracając się, a czynimy to co najmniej kilkadziesiąt razy w ciągu dnia, forsujemy delikatny, tzw. szeroki mięsień szyi, w wyniku czego szyja wiotczeje, robią się zmarszczki.

Starajmy się więc odwracać całą górną połową sylwetki, nie samą głową. Oczywiście wyłączając pewne wyjątkowe sytuacje.

*

Spróbujmy podsumować zalecenia. Przede wszystkim należy sobie uświadomić, jakie błędy popełniamy wielokrotnie w ciągu dnia, przeciążając pracą pewne mięśnie, a rozluźniając inne, w czasie, gdy stoimy, idziemy, siedzimy. Pamiętajmy o sobie przez ułamek sekundy, ale co najmniej kilkadziesiąt razy w ciągu dnia, aż przybieranie prawidłowej postawy stanie się odruchem, a właściwy układ mięśni utrwali się poprawiając naszą sylwetkę. Warto podkreślić, że to „pamiętanie o sobie" pomoże w utrzymaniu równowagi psychicznej. Jest to zresztą całkiem uzasadnione. Bo świadomość, że mamy ładną sylwetkę i przyjemną, wypogodzoną twarz, poprawia samopoczucie.

KOSMETYKA NA CO DZIEŃ

Jak podkreślono na początku tego rozdziału, nawet kobiety zaniedbane usiłują złagodzić ten stan rzeczy poprzez makijaż. Dobre i to, ale jakże często makijaż przykrywa zmęczoną, zniszczoną skórę. Sytuacja taka pogłębia się stopniowo na niekorzyść naszej cery, pokrywanej coraz grubszymi pokładami środków upiększających — kremu, podkładu w postaci pudru w kremie, aplikatora pokrywającego defekty skóry, różu i pudru, nadającego twarzy odpowiedni koloryt. Podobnie obarczamy nadmiarem kosmetyków powieki i rzęsy. Chociaż efekt jest korzystny, przynajmniej z pewnej odległości, gorzej to wygląda po kilku godzinach albo pod koniec dnia pracy. A gdy wieczorem zmywamy ten wielobarwny malunek, w lustrze ukazuje się twarz podstarzałej kobiety.

Co należy zrobić w takiej sytuacji? Przede wszystkim mniej czasu poświęcać malowaniu, a więcej oczyszczaniu i odświeżaniu skóry twarzy. Wieczorem makijaż musi być bardzo dokładnie zmyty mleczkiem, potem tonikiem, a

przy cerach tłustych również delikatnym mydłem. Następnie trzeba twarz spłukać naparem z ziół albo położyć maseczkę ziołową. Powiecie, że to skomplikowane i czasochłonne. Spróbujcie, nie powinno zająć więcej czasu, niż mycie zębów, a maseczkę można stosować raz w tygodniu, np. podczas kąpieli.

Oczywiście, pielęgnacja twarzy to tylko jeden z elementów troski o urodę, o ładny wygląd. Podstawę stanowi dbałość o higienę ogólną, właściwy tryb życia i sposób odżywiania. Przypominamy więc o konieczności spacerów, gimnastyce, wietrzeniu pomieszczeń, niepaleniu papierosów. No, i o diecie uwzględniającej surówki i owoce. Tyle, w telegraficznym skrócie, dla przypomnienia, bo przecież zapracowanej kobiecie niczego nakazać, narzucić nie można. Raczej tylko właśnie przypomnieć i zachęcić, a na pewno skorzysta z tych rad w miarę swych możliwości. Bo czyż nie chce być ładna i długo młoda?

*

W wielu różnych czasopismach, a zwłaszcza w magazynach kobiecych, prowadzone są stałe kąciki porad kosmetycznych. Korzystajcie z nich, zawierają bowiem wiele praktycznych rad, a co więcej — uwzględniają możliwości i warunki życia kobiet pracujących.

Poniżej kilka porad na co dzień.

Łatwiej znajdziecie czas na różne zabiegi, jeżeli postaracie się połączyć niektóre czynności. Np. wykonując jakąś pracę siedzącą (robota na drutach, ręczne szycie itp.), można urządzić kąpiel stóp, a następnie szybki pedicure. Siedząc przed telewizorem, można wykonywać pewne ćwiczenia, poprawiające sylwetkę, równocześnie robiąc masaż dłoni (od czubków palców w kierunku przegubu) i wcierając krem odżywczy. Wykonując niektóre prace domowe, jak też podczas kąpieli, można nałożyć na twarz czy szyję maseczkę odżywczą. Pomyślcie, jakie jeszcze zabiegi można wykonać nie naruszając toku swych zajęć domowych i spróbujcie stosować to w praktyce.

Dbajcie o ręce, które — podobnie jak twarz — wiele mówią o kobiecie. Przy różnych pracach, a szczególnie przy praniu i myciu naczyń, chrońcie je rękawiczkami gumowymi albo przynajmniej stosujcie krem ochronny,

potem glicerynę i krem odżywczy. Jeżeli brak wam czasu na regularne wycinanie skórki przy wale paznokciowym czy też nie macie odpowiednich nożyczek lub cążków, to lepiej zrezygnujcie z tego zabiegu. Dużo prostszym i całkiem skutecznym sposobem jest odsuwanie skórki (odpowiednią łopatką lub nawet paznokciem kciuka) po każdym umyciu rąk.

Czy lakierować paznokcie? Wprawdzie przy pracach kuchennych czy praniu (jeżeli nie zabezpieczymy rąk rękawiczkami) lakier szybko odpryskuje, jeżeli jednak stosuje się jasny lakier czy emalię, ubytki nie będą zbyt widoczne, lakierowanie paznokci nie jest zabiegiem zbyt kłopotliwym i można to robić co kilka dni. A lakierowanie, wbrew opiniom, chroni paznokcie przed pękaniem i rozwarstwianiem się.

Jeszcze kilka słów o ziołach. We współczesnej kosmetyce, mimo coraz większej liczby środków do pielęgnacji twarzy, zioła zajmują ważne miejsce. Stanowią dodatek do kremów, sporządza się z nich maseczki i płyny oczyszczające i odżywiające cerę. Do sporządzania maseczek używa się przeważnie kilku rodzajów ziół, dobranych w zależności od rodzaju skóry. Gdy mamy cerę normalną, powinniśmy używać rumianku, rozmarynu i siemienia lnianego (po łyżeczce), zalanych niewielką ilością przegotowanej zimnej wody i lekko podgrzanych; ziół nie należy gotować, tylko podgrzewać do chwili, gdy zrobi się papka. Lekko ciepłą papkę rozsmarować na twarzy i po 20 minutach zmyć ciepłą wodą. Bardzo łatwe do wykonania, a cenne dla cery, są maseczki witaminowe ze świeżych owoców i warzyw — z truskawek, poziomek, malin, pomidora, ogórka. Rozgniecione owoce (ogórek w plasterkach) rozsmarować na twarzy, omijając okolice oczu i po 15 minutach zmyć letnią wodą. Przy cerach suchych dodać do miazgi owocowej odrobinę śmietanki lub żółtka.

ODCHUDZAMY SIĘ

Odchudzanie nie jest modą, jak niektórzy sądzą, i nie tylko względy estetyczne powinny skłonić do podjęcia decyzji o odchudzaniu się.

Otyłość bowiem powoduje powstawanie wielu chorób, przede wszystkim miażdżycy i jej skutków, a także schorzeń ortopedycznych, których przyczyną jest zbyt duża waga obciążająca kręgosłup, miednicę, kolana, stopy. Jeżeli już przeholowaliśmy z jedzeniem albo też było ono nieprawidłowe, należy jak najprędzej rozpocząć właściwą dietę, która doprowadzi do utraty nadwagi, a także utrwali nowe nawyki w naszym sposobie odżywiania się. Decyżji tej jednak nie można podejmować bez uzgodnienia z lekarzem. Nie kusić się też na żadne diety „cud", które może nawet i dają ubytek wagi (przeważnie krótkotrwały), ale mogą spowodować różne niedobory składników pokarmowych, bowiem zwykle diety takie są jednostronne (jak np. sławna przed kilkunastu laty dieta, zalecająca jedzenie tylko jajek na twardo i pomidorów). Cała trudność polega na tym, żeby zrezygnować z pewnej liczby kalorii. Jeżeli w tym przesadzimy, narzucając sobie zbyt ostry reżim, załamiemy się i z odchudzania nic nie wyjdzie. Należy raczej, nie licząc na szybkie efekty, powoli, ale stopniowo, rezygnować z różnych smakowitości, do których przywykło podniebienie, jak też objętości i kaloryczności posiłków, do czego przywykł żołądek i cały organizm.

Jeżeli czujemy się dobrze, a gnębi nas nadwaga (prawidłową wagę przy danym wzroście przedstawiono na str. 173), to przede wszystkim musimy nauczyć się obliczać kalorie zawarte w tym, co jemy i porównać ze wskazaniami, ile kalorii przy naszym trybie życia powinniśmy dostarczyć organizmowi. Jeżeli mamy nadwagę, to niestety, dozwolona jest mniejsza liczba kalorii, aby „zużyć" własny tłuszczyk.

Musimy zapisywać skrupulatnie, po każdym posiłku albo pod koniec dnia, co skonsumowaliśmy i o jakiej wartości kalorycznej. Podsumowany każdy dzień ujawni, czy przekroczyliśmy normę, czy też zeszliśmy poniżej. Zapisywanie jest konieczne, nie można polegać na pamięci, a nie zapisując też łatwiej się rozgrzeszyć — że to tylko ciastko — kiedy zaś zapiszemy, zostaje dowód naszego przewinienia. Jednym słowem, bez ołówka nie schudniemy.

Obniżanie wartości kalorycznej posiłków najłatwiej uzy-

skać unikając, a przynajmniej znacznie ograniczając, spożycie niektórych produktów i potraw.

Dotyczy to:

— potraw tłustych i sporządzanych na tłuszczach, a więc też wszystkich potraw smażonych;

— produktów zawierających węglowodany, tj. makaronów, jasnego pieczywa, ciastek, kasz i innych produktów zbożowych, ziemniaków;

— zup;

— cukru i słodyczy we wszystkich postaciach;

— pikantnych przypraw.

W czasie odchudzania należy ograniczyć sól do minimum, nie pić płynów w czasie jedzenia ani po jedzeniu.

Jeżeli lekarz oceni, że nasza pogrubiona sylwetka oznacza tzw. otyłość prostą, czyli powstałą z nadmiaru pokarmów, to powinien doradzić, o ile ograniczyć kaloryczność dziennych posiłków; jeżeli nie — to określimy to sami, spożywając co najmniej o kilkaset kalorii dziennie mniej, niż wskazuje to poniższe zestawienie:

praca siedząca	— 2 000—2 300 cal.;
lekka praca fizyczna	— 2 300—2 600 cal.;
średnio ciężka praca fizyczna	— 3 300—3 600 cal.;
ciężka praca fizyczna	— ok. 5 000 cal.

Zestawienie to nie uwzględnia bardziej szczegółowych danych o typie budowy, wieku itd. i jest raczej dość tolerancyjne dla grubasów. Ale, jak wykazały doświadczenia, lepiej działać powoli, stopniowo „przykręcając śrubę", czyli bardziej ograniczając kaloryczność dziennych posiłków. Kontrolować, w jakim tempie następuje spadek wagi. Tracąc jeden kilogram miesięcznie, już możemy być zadowoleni, a na zdrowiu na pewno nie poniesiemy uszczerbku. Ale prawdopodobnie ubytek wagi będzie nieco większy — i to jest dopuszczalne. Nie powinno się stosować drastycznych ograniczeń, bo wtedy dieta jest męcząca, denerwująca i pacjent przeważnie załamuje się.

Nie można, co już podkreślono, stosować diet opartych tylko na wąskiej grupie pokarmowej, można natomiast, przy normalnym systemie odżywiania się, wprowadzić raz w tygodniu dzień mleczny, względnie owocowo-jarzynowy. Przy każdym rodzaju diety należy bezwzględnie przestrzegać spożywania niezbędnej ilości białka, a mia-

nowicie w ilości 1 g na kilogram wagi ciała (czyli np. osoba ważąca 70 kg musi spożyć dziennie 70 gramów białka).

• Przy diecie odchudzającej należy pamiętać o płatkach kukurydzianych, które spożyte ze szklanką mleka czy kefiru (1 szklanka płatków na 1 szklankę płynu) pęcznieją w żołądku i dają uczucie sytości na kilka godzin, a przy tym dostarczają organizmowi wielu cennych składników, natomiast mało kalorii.

• Diety odchudzającej nie powinno się rozpoczynać przed zimą ani w zimie, kiedy człowiek, chociażby ze względów klimatycznych, potrzebuje trochę więcej kalorii.

APTECZKA DOMOWA

W niektórych domach apteczka jest właściwie apteką, zapełnioną najróżniejszymi, przeważnie przestarzałymi i niepotrzebnymi, lekami. Należy to jak najprędzej uporządkować. Wszystkie resztki wyrzucić, a nienaruszone opakowania oddać do punktu zbiórki leków (bywają takie przy aptekach), skąd przekazywane są, jeżeli nie straciły ważności, do ośrodków opieki społecznej itp. A w ogóle starajcie się nie gromadzić leków, przepisanych kiedyś przez lekarza na konkretną dolegliwość, a nie wykorzystanych z różnych powodów. Mimo przeładowania domowych apteczek, często brakuje w nich środków niezbędnych na co dzień.

Oto podstawowy zestaw leków i środków opatrunkowych, które powinny się znaleźć w domowej apteczce:

— środki opatrunkowe: wata, bandaż, bandaż elastyczny, gaza wyjałowiona, plaster z opatrunkiem i taśmowy;

— środki dezynfekcyjne: spirytus salicylowy, woda utleniona, jodyna, azulen;

— termometr, pinceta, nożyczki, kroplomierz, kieliszek do przemywania oka, kanka do lewatywy;

— leki: krople nasercowe, krople żołądkowe, środki przeciwbólowe (pabialgina, pyralgina, gardan), przeciwzaziębieniowe, środek przeciw nadkwasocie (zgadze) i prosty środek rozwalniający (alax, pruniol).

W apteczce domowej powinno być też kilka powszechnie stosowanych ziół: mięta, szałwia, rumianek, dziurawiec, kwiat lipowy. Apteczka musi być umieszczona w specjalnej szafce, zamykanej na klucz, jeżeli w domu są dzieci. Leki używane na bieżąco przez poszczególnych członków rodziny lepiej trzymać oddzielnie, nie w domowej apteczce, a także każdy swoje w jakimś pudełku czy szufladzie. Bo o pomyłkę nietrudno, a skutki mogłyby być bardzo przykre.

WYPADKI W DOMU

Niewiedza, lekkomyślność i nieumiejętność przewidywania są często powodem różnych, często groźnych, wypadków w domu. Już samo niewłaściwe ustawienie mebli, ograniczające możliwość swobodnego poruszania się po pokoju, może stać się przyczyną upadku. Nie mówiąc o tym, jak ważne jest zapewnienie możliwości pełnego otwierania drzwi i okien, które w razie pożaru czy innej katastrofy mogą stanowić jedyną drogę wyjścia, ratującą ludzkie życie. Ale nie mówmy o wielkich katastrofach, te — na szczęście — zdarzają się rzadko. Natomiast nasza bezmyślność i niewiedza często może stać się przyczyną wypadków, dotykających nas i naszych najbliższych przy zwykłych codziennych zajęciach.

Najczęstsze są chyba oparzenia w wyniku dotknięcia czy uchwycenia nagrzanego silnie przedmiotu, gorącym płynem, parą czy płomieniem. Dlatego przy kuchence zawsze powinna się znajdować gruba rękawica, tzw. łapka, która zabezpieczy rękę przed oparzeniem.

Bardzo niebezpieczne są porażenia prądem, wynikające głównie z lekceważenia różnych drobnych uszkodzeń. Należy stale kontrolować sprzęt elektryczny, sprawdzać przewody (sznury), kontakty, wtyczki i z miejsca usuwać zauważone usterki. Jeżeli potrafimy, zróbmy to natychmiast sami, a jeśli sprzęt jest bardziej skomplikowany, należy oddać go w ręce fachowca. Pamiętajmy też, aby żadnych urządzeń elektrycznych (kontaktów, piecyka, żelazka itp.) nie dotykać mokrą ręką.

Inne niebezpieczeństwa związane są z gazem. Jak im przeciwdziałać? Przede wszystkim uważać, czy następuje

pełne spalanie gazu, a więc czy palniki są dobrze wyregulowane i czy jest dostateczny dopływ powietrza. Jeżeli w kuchni używamy równocześnie wszystkich palników i piekarnika — należy mieć otwarte okno, co zapewni dostateczny dopływ tlenu, a także prawidłowy odpływ spalin. Również w łazience, korzystając z piecyka gazowego, należy przestrzegać warunków zachowania bezpieczeństwa. Bardzo ważne jest to, aby prawidłowo działały przewody wentylacyjne, aby spaliny nie wydzielały się do łazienki. Musi być również zapewniony dostęp powietrza przez okienko czy specjalne otwory w drzwiach. Dlatego też nie powinno się „zagracać" łazienki, aby nie pogarszać wentylacji. Wypadki omdlenia z powodu braku tlenu, czy nawet utonięcia w wannie, zdarzają się w wyniku nieprzestrzegania podstawowych warunków bezpieczeństwa.

Wszelkie instalowanie urządzeń gazowych, a także naprawy powinny być wykonywane tylko przez fachowców. Nie trzeba chyba przypominać, że ani przy urządzeniach elektrycznych, ani gazowych nie powinny manipulować dzieci. Zakazując im tego, należy równocześnie wyjaśnić, jakie niebezpieczeństwo może grozić. No i przy okazji warto przypomnieć znane hasło umieszczane na pudełkach zapałek: „Zapałki + dziecko ≙ pożar!"

I jeszcze kilka przestróg i zaleceń, które mogą zapobiec różnym wypadkom:

• sprawdzać wszelkie przybory i narzędzia przed użyciem, do każdej pracy używać tylko właściwych narzędzi, zauważone uszkodzenia sprzętu używanego w gospodarstwie domowym należy natychmiast naprawiać — dokręcać obluzowane śruby, umacniać części metalowe, zabezpieczać ostre kanty itd.;

• przy różnych porządkach domowych czy pracach remontowych, wymagających sięgania do wyżej położonych miejsc, używać drabiny rozstawnej, a nie, jak to jest często praktykowane, wspinać się na ustawione na stole krzesła czy stołki, również ubiór musi być odpowiedni, aby nie krępował ruchów;

• obluzowane i chwiejące się nogi stołów czy krzeseł należy natychmiast reperować, luźno leżące dywany i chod-

niki należy tak umocować, aby nie mogły się przesunąć, grozi to bowiem niebezpiecznym upadkiem;

• zachować ostrożność na świeżo pastowanej czy wypolerowanej podłodze, unikać zbyt gładkich podeszew w obuwiu domowym, nie chodzić bosymi mokrymi stopami ani w mokrym obuwiu (zwłaszcza gumowym) po plastykowych płytkach czy chodnikach, zabezpieczyć również podłogę w łazience, kładąc matę przed wanną, a także położyć w wannie matę piankową, chroniącą przed pośliźnięciem się w czasie kąpieli.

Można by sporządzić znacznie dłuższą listę różnych niebezpiecznych sytuacji w domu, ale nie ustrzeże to przed wypadkami, jeżeli sami nie będziemy bardziej ostrożni i przewidujący. W celu podkreślenia wagi zagadnienia warto powiedzieć, że liczba wypadków domowych (porażenie prądem, złamania, zwichnięcia, stłuczenia, skaleczenia, oparzenia, zatrucia itd.) zajmuje trzecie miejsce po wypadkach ruchu drogowego i wypadkach przy pracy.

Rady, porady i stare sekrety



WYPRÓBOWAĆ MOŻNA

Nie tylko młode niedoświadczone panie domu, ale i starsze, praktyczne gospodynie chętnie sięgają po różne poradniki, a także nie omijają kącików z dobrymi radami, które, podobnie jak ciekawostki parapsychologiczne, zyskały sobie stałą pozycję w wielu czasopismach. Radzimy jednak nieco krytycznie, a przynajmniej z pewną rezerwą, podchodzić do tych różnych „dobrych rad". Niektóre bowiem oparte są chyba na alchemii sprzed kilku wieków albo przynajmniej na pomysłach naszych praprababek, które, nie mając innych możliwości, same wypróbowywały różne środki i sposoby. Czy były one skuteczne — nie wiadomo. Ale do dzisiaj ekscytują autorki kącików „dobrych rad".

Chyba jako żart można potraktować rady, dotyczące wyrobu kleju do porcelany z pszennej mąki i kurzych białek czy naukę produkcji mydła domowym sposobem, formowanego w pudełeczkach po zapałkach.

W poniższym zestawie „dobrych rad" przemycono również trochę sekretów naszych prababek, starając się unikać absurdów, bo jednak niektóre spostrzeżenia i doświadczenia mogą się przydać i dzisiaj.

Zachęcamy też do poszukiwania w sklepach chemii gospodarczej różnych gotowych środków. Zaufajcie chemii.

Aluminium

Naczynia z aluminium są trwałe, nie ulegają korozji, jednak niewskazane jest gotowanie w nich kwaśnych potraw. Ciemnieją, jeżeli pozostawi się w nich resztki potraw lub napełni na dłuższy czas wodą. Chcąc usunąć ściemnienie, należy zagotować w garnku zakwaszoną wodę. Polerowane aluminium można myć tylko miękkimi zmywakami, natomiast do czyszczenia naczyń nie polerowanych stosować normalne detergenty, a także środki specjalne do aluminium, np. „Alum". Od czasu do czasu należy przetrzeć naczynia watką metalową, będą wtedy idealnie gładkie, a nawet nabiorą połysku. Po takim czyszczeniu bardzo dokładnie opłukać.

Amoniak

Roztwór amoniaku, stosowany w różnym rozcieńczeniu, służy do czyszczenia niektórych przedmiotów, a także jest niezawodny przy usuwaniu plam. Ze względu na silne działanie (żrące właściwości), musi być przechowywany w dobrze zamkniętej butelce, opatrzonej wyraźną etykietą. Również przy użyciu należy zachować ostrożność, bowiem ulatniające się opary mogą podrażnić błony śluzowe jamy ustnej i nosa oraz oczy. Amoniak pomaga w usuwaniu zanieczyszczeń głównie pochodzenia organicznego.

Benzyna (rozpuszczalnik benzynowy)

Służy do czyszczenia tłustych plam, wyrobów skórzanych. Używać z dala od ognia, w miejscach przewietrzanych.

Brytfanny

A także inne naczynia do pieczenia mięsa, na których zostały resztki przypieczonego sosu, są bardzo trudne do oczyszczenia. Po opróżnieniu należy jeszcze ciepłe naczynie posypać solą i czyścić wilgotnym papierem, potem umyć ciepłą wodą z dodatkiem środka detergentowego, wypłukać. Dobry jest też gotowy środek „Termax", który czyści tego rodzaju przypalenia.

Bursztyn

Polerowany bursztyn czyścić spirytusem lub papką spirytusu i kredy, a następnie polerować, natłuściwszy przedtem odrobiną oliwy z oliwek.

Butelki

Należy myć zaraz po opróżnieniu, dodając do wody dowolne środki myjące, a w miarę potrzeby użyć specjalnej szczotki. Silnie zabrudzone butelki napełnić do połowy surowymi łupinami z ziemniaków, wlać wodę z amoniakiem i myć przez potrząsanie, wypłukać. Można też, myjąc wodą z dodatkiem detergentu dodać rozdrobnione skorupki jajek.

Cebula

Zapach cebuli z naczyń usuwa się przez oczyszczenie wilgotną solą i dokładne opłukanie zimną wodą, zapach z rąk — poprzez spłukanie zimną wodą i przetarcie solą. Nie należy stosować gorącej wody, gdyż to utrwala zapach. Cebulę przed obieraniem trzeba dobrze umyć (zmoczyć), wtedy łatwiej zdjąć łuski. Kroić w pobliżu płyty kuchennej lub palnika gazowego; prąd ciepłego powietrza uniesie do góry olejki eteryczne, drażniace oczy.

Czajnik

Usuwanie osadu z czajnika na str. 157.

Dym tytoniowy

Usunąć można tylko przez częste wietrzenie pomieszczeń, zapach jednak w dużym stopniu pozostaje, bo wsiąka w firanki i zasłony, obicia meblowe itd. Należy możliwie często opróżniać popielniczki. Podobno paląca się świeca pomaga oczyścić pokój z dymu, gdyż smużki dymu ciągną w kierunku ciepła, a w płomieniu świecy spalają się smoliste resztki.

Dywan

Czyścić codziennie miękką szczotką lub odkurzaczem. Przy silniejszym zabrudzeniu oddać do pralni albo oczyścić w domu specjalnym środkiem pieniącym się (próbując wpierw na małym kawałku w niewidocznym miejscu). Nie czyścić kiszoną kapustą, fusami z kawy czy herbaty. Aby rogi dywanu nie zaginały się, należy podkleić je sztywnym papierem (kwadraty o boku ok. 20 cm). Nowe dywany przez kilka miesięcy należy czyścić tylko szczotką. Oczywiście, nie chodzi tu o sznurkowe czy podobne twarde dywany.

Folia aluminiowa

Jest ciągle u nas niedoceniana, a ma przecież bardzo szerokie zastosowanie w gospodarstwie domowym, przede wszystkim jako najwłaściwsze opakowanie produktów żywnościowych, przechowywanych w lodówce. Doskonale za-

bezpiecza kanapki, zabierane w podróż czy na weekend. W folię zawija się do pieczenia drób, ryby czy jakąś aromatyczną i soczystą potrawę. Pęknięte jajko szczelnie owinięte w folię nie „wypłynie" w czasie gotowania. Kwiaty cięte po zmoczeniu końców łodyg i zawinięciu w folię, można przechować w idealnej świeżości co najmniej przez 12 godzin. Formy do ciast będą zawsze czyste, jeżeli przed włożeniem ciasta wyścielimy je folią (jest to szczególnie ważne przy ciastach z owocami, sernikach itp.). Pędzle z resztkami farby owinięte szczelnie folią nie wyschną do następnego dnia.

Folia plastykowa

Do przechowywania środków spożywczych można stosować tylko tę folię (dotyczy to także torebek plastykowych), która ma atest PZH.

Futra

O zabezpieczeniu futer przed molami piszemy na str. 152. Czyszczenie futer domowym sposobem jest bardzo ryzykowne i trudne. Można najwyżej przybrudzone kołnierze czy mankiety jasnych futerek czyścić papką z mąki ziemniaczanej i benzyny. Jeżeli futro zmoknie, to powinniśmy, po przyjściu do domu, najpierw je strzepnąć dokładnie, a następnie lekko wytrzeć (z włosem) miękkim ręcznikiem frotté lub tylko lekko, przyciskając ręcznik, odsączyć z wilgoci. Następnie powiesić do wyschnięcia, z dala od źródła ciepła. Po wyschnięciu puszystość i właściwy wygląd włosa można przywrócić natrzepując lekko (raz koło razu) patykiem, nie grubszym od ołówka.

Gliceryna

Służy do czyszczenia wielu plam (o czyszczeniu plam piszemy na str. 162), ponadto jest tanim i doskonałym środkiem do pielęgnacji rąk, najlepiej w mieszance (równe ilości): gliceryna, woda kolońska i sok z cytryny.

Grzałka

Często na obudowie spirali tworzy się osad w postaci kamienia (jak w czajniku). Aby go oczyścić, należy zanurzyć grzałkę w naczyniu z wodą zakwaszoną octem i włączyć do prądu, po zagotowaniu wody i lekkim ostudzeniu grzałkę wyjąć i mocno wytrzeć ściereczką, będzie błyszcząca, jak nowa.

Grzebień

Myć codziennie szczoteczką do rąk lekko namydloną, spłukać, wytrzeć. Mocno zanieczyszczony grzebień namoczyć w ciepłej wodzie z dodatkiem środka do prania lub amoniaku, umyć szczoteczką.

Insekty

Wiele dokuczliwych i trudnych do zlikwidowania insektów nawiedza nasze mieszkania. Jak z nimi walczyć?

Mole

Zagnieżdżają się w ściśniętych w szafie futrach i wełnianej odzieży, wybierając miejsca przybrudzone, poplamione. Odzież tą przed sezonem, w którym nie będzie używana, powinna być dokładnie wyczyszczona, najlepiej w pralni chemicznej, następnie włożona do worków antymolowych z odpowiednimi środkami chemicznymi. Czy przeszkadzają molom różne środki zapachowe, jak to się powszechnie sądzi, np. kostki dezodorantowe lub mydła toaletowe — nie wiadomo. Raczej im to nie przeszkadza — może polubiły te zapachy, a może uodporniły się. Na pewno jednak nie lubią, a nawet jest to dla nich wręcz zabójcze, słońca, wysokiej i zbyt niskiej temperatury, ruchu — szczególnie na świeżym powietrzu. W szafach można umieścić nasączone kamforą lub terpentyną tampony z waty lub przetrzeć wnętrze szafy tymi płynami. Niezawodne są jednak preparaty chemiczne, które zabijają mole i ich larwy.

Mrówki Faraona

Potrafią tak gęsto obsiadać artykuły żywnościowe, że np. biała bułka wydaje się czarna. To daje wyobrażenie o pladze. Jak z nimi walczyć? Trzeba prześledzić szlaki ich wędrówek i wykryć gniazda, wówczas można zastosować odpowiedni środek, najlepiej „Mrówkozol". Z do-

mowych środków niszczy je boraks wymieszany z żółtkiem. Poza tym nie lubią spirytusu kamforowego, terpentyny, wywaru z liści orzecha włoskiego; można więc skrapiać tymi płynami szmatki i kłaść na drodze ich wędrówek.

Pchły

Jest ich wiele gatunków, więc mało prawdopodobne, aby pchła „mieszkająca" na psie, stała się dokuczliwą dla człowieka. Jednak bezwzględnie trzeba zacząć od zlikwidowania tych insektów u zwierząt domowych. Są w sklepach chemicznych specjalne szampony i środki w aerozolu. Środkiem insektobójczym trzeba opylić lub spryskać podłogę i dywany czy chodniki, bo tam, w kurzu jest wylęgarnia pcheł. Zabiegi należy powtarzać aż do likwidacji pcheł. Jeżeli w domu są małe dzieci środków tych nie można stosować.

Pluskwy

Likwidacja ich nie jest łatwa, gdyż tworzą gniazda w ukrytych i niedostępnych miejscach (w rogach materaców, ramach obrazów, szczelinach ścian, a nawet w przewodach elektrycznych), a także wędrują po całym domu i mogą przechodzić od sąsiada, mieszkającego o kilka pięter wyżej. Tylko jakieś „pospolite ruszenie" wszystkich mieszkańców bloku może dać efekt, ale taka akcja jest prawie niemożliwa. Wynoszenie zapluskwionych przedmiotów na jakiś czas na strych albo do piwnicy, aby „wziąć je głodem" nie da rezultatu bowiem mogą żyć bez pokarmu nawet rok. Pozostaje chemia, skuteczne gotowe preparaty, no i przestrzeganie czystości. Podobno nie zagnieżdżą się tam, gdzie poczują zapach mięty, liści paproci, a nawet więdnących płatków róż; nie żałujmy im więc tych woni, a także nafty i terpentyny, smarując miejsca, w których mogły się zagnieździć.

Prusaki i karaluchy

Są plagą wielu bloków mieszkalnych, a szczególnie tych, w których zsypy na śmiecie nie są dokładnie sprzątane, a także, jeżeli prosperujący na parterze sklep spożywczy stwarza im dobre warunki bytowe. Walka z nimi jest bardzo trudna. Pomogłaby na pewno fachowo przeprowadzana co pewien czas dezynsekcja całego bloku. Nie-

stety, jest to praktycznie nierealne. Jeszcze raz podkreślamy, że stosowanie wszelkich środków owadobójczych nie jest możliwe, jeżeli w domu są małe dzieci, a także zwierzęta domowe. Środki te nie są obojętne, oczywiście, również dla osób dorosłych. Zabezpieczać trzeba też wszelkie środki spożywcze.

Karafki

Jeżeli na dnie znajdują się resztki płynu, należy nalać wody z amoniakiem i wkruszyć trochę skorupki jajka, myć przez potrząsanie. Zamiast amoniaku można użyć soli lub proszku „E". Dobrze wypłukać, dodając nieco octu.

Krochmal do bielizny

Można zrobić zarówno z mąki ziemniaczanej, jak i pszennej. Należy wziąć czubatą łyżkę mąki, rozprowadzić zimną wodą na płynną masę i wlać, intensywnie mieszając, do 1 litra wrzącej wody. Jeżeli krochmal robimy z mąki pszennej, należy go chwilę pogotować. Stosować odpowiednio rozcieńczając wodą.

Kryształy

Należy je myć, stosując gotowe środki do mycia szkła i kryształu lub dodając do wody środki detergentowe. Płukać wodą z dodatkiem octu lub farbki do bielizny, wytrzeć i wypolerować miękką szmatką. Naczynia kryształowe szlifowane, zwłaszcza mocno zabrudzone, należy myć miękką szczoteczką.

Kwiaty cięte

Często więdną już po kilku czy kilkunastu godzinach, a chcielibyśmy, aby stały w wazonie jak najdłużej. Różne są sposoby przedłużania życia kwiatów, nie zawsze jednak efekt jest zadowalający, ale warto spróbować. Przede wszystkim, wstawiając kwiaty do wazonu należy przyciąć ukośnie łodygi. W czasie przycinania łodygi muszą być zanurzone w wodzie, albo trzymane pod kranem. Codziennie myć wazon i zmieniać wodę; świeża woda powinna

być chłodna. Część łodygi znajdująca się w wazonie musi być oczyszczona z liści. Zdrewniałe łodygi róż i innych kwiatów trzeba naciąć głęboko wzdłuż albo zmiażdżyć, również pod wodą. Bardzo ożywia róże i niektóre inne kwiaty (np. gerbery) położenie ich na noc do zimnej wody w wannie albo przynajmniej wstawienie do naczynia tak wysokiego, aby były zanurzone aż pod samą główkę. Niektóre kwiaty (maki, bzy, dalie, złocienie) można utrwalić, jeżeli przed wstawieniem do wazonu na moment zanurzymy koniec łodygi we wrzątku lub przypieczemy nad ogniem. Do tulipanów, narcyzów, irysów, dalii można też dosypać do wody odrobinę cukru, natomiast do chryzantem, a także dalii — nieco aspiryny, a do goździków — kwasu bornego. Poszukajcie też w sklepach chemicznych albo ogrodniczych gotowych preparatów, przedłużających żywot kwiatów ciętych.

Lustra

Nie należy czyścić luster na mokro, lecz wilgotną szmatką lub papierem. Czasem wystarczy przetarcie lustra spirytusem albo plasterkiem cytryny. Jeżeli są plamy, np. po muchach — przetrzeć szmatką zwilżoną wodą z amoniakiem. Można używać też wszystkich gotowych środków do mycia szkła.

Łańcuszki

Srebrne i złote czyści się wodą z amoniakiem lub dowolnym detergentem. Włożyć łańcuszki do butelki, wlać płyn i myć przez potrząsanie butelką, następnie wypłukać, osuszyć i wypolerować miekką szmatką.

Miedź i mosiądz

Przedmioty miedziane nie muszą, a nawet nie powinny, być zbyt błyszczące, lekka patyna dodaje im uroku. Jednak nie mogą być brudne. Najlepiej czyścić je gotowymi środkami. A jeżeli chodzi o sposoby domowe, to można umyć po prostu ciepłą wodą z dodatkiem detergentu lub amoniaku, bardziej zabrudzone — papką z soli i octu, przy zdobieniach pomagając sobie miękką szczoteczką do zębów. Po oczyszczeniu opłukać ciepłą wodą, osuszyć i wypolero-

wać, najlepiej irchą. Naczynia mosiężne często pokrywają się zielonym nalotem, który można sczyścić mieszaniną kredy i octu, mocno wcierając; niektóre miejsca wymagają nawet krótkiego „przypalenia" nad płomieniem.

Mydło

Różne resztki mydła toaletowego zebrać do siateczki nylonowej (możliwie gęstej) po owocach lub warzywach, ciasno zawiązać i używać do mycia rąk. Po kilku dniach kawałeczki mydła zmiękną i wytworzy się z nich jedna całość.

Mydło trzymane przy umywalce powinno być położone na małym plastykowym „jeżyku", wtedy zawsze będzie suche i twarde.

Naczynia aluminiowe

O naczyniach z aluminium piszemy na str. 148.

Naczynia emaliowane

Są niewrażliwe na kwasy i nadają się do przechowywania potraw. Przed pierwszym użyciem należy w garnku emaliowanym zagotować wodę i pozostawić do ostygnięcia. Jest to sposób na „zahartowanie" emalii. Jeżeli po pewnym okresie używania emalia ściemnieje, należy zagotować w naczyniu wodę zakwaszoną octem. Naczynia emaliowane nie powinny być czyszczone żadnymi ostrymi zmywakami ani proszkami. Przypalenia zmiękczać gorącą wodą z dodatkiem środka myjącego, nie zdrapywać. Nie wlewać zimnej wody do silnie rozgrzanych naczyń.

Naczynia żaroodporne

Są estetyczne i praktyczne, bo można sporządzoną potrawę, np. zapiekankę, podać w nich na stół. Nie należy stawiać pustych naczyń na ogniu ani wlewać zimnych płynów do naczyń rozgrzanych. Czyścić zmywakiem z tworzywa sztucznego, po uprzednim zmiękczeniu przypaleń.

Nożyczki

Tępe nożyczki są mało przydatne, a nie zawsze mamy okazję dać je do naostrzenia. Można to zrobić w domu za pomocą kawałka papieru ściernego. Wystarczy przeciąć nożyczkami w kilku miejscach papier; dzięki temu nożyczki staną się ostre.

Obicia meblowe

Można je odświeżyć przez wyszczotkowanie wodą z dodatkiem niewielkiej ilości amoniaku; nadmiar wilgoci dokładnie usunąć czystą ścierką. Można też w tym celu używać środków gotowych, takich jak do czyszczenia dywanów. Przed czyszczeniem należy dokładnie meble odkurzyć.

Okulary

Szkła okularowe nie będą zachodziły mgiełką przy zmianie temperatury, jeżeli czyszcząc je wełnianą szmatką użyjemy kropli gliceryny.

Oparzenia

Z poważniejszym oparzeniem należy natychmiast zgłosić się do lekarza. Drobne oparzenia lekko przemyć spirytusem, następnie przyłożyć czysty liść kapusty lub plaster korzenia pietruszki. Nie smarować olejem, nie pudrować.

Osad (kamień)

W czajnikach i innych naczyniach osad można usunąć, zagotowawszy w nich wodę z dodatkiem octu.

Patelnia

Nową patelnię należy umyć, osuszyć, następnie wlać do niej dwie łyżki oleju (aby dno było przykryte), silnie rozgrzać i zostawić do ostygnięcia, potem umyć i wysuszyć. Nie dotyczy to patelni teflonowych. Patelnię metalową zaraz po użyciu (jeżeli nie jest zbyt przypieczona) wystarczy posypać solą i przetrzeć papierem, nie musi być myta np. po smażeniu naleśników.

Plastykowe obrusy i zasłonki

Myje się je ciepłą wodą z dodatkiem środka do prania. Po spłukaniu należy je wytrzeć lub powiesić, aby obciekły, przyczepiając brzeg spinaczami do bielizny. Zgniecione są trudne do rozprostowania. Można je prasować tylko za pomocą butelki z gorącą wodą; należy położyć obrus plastykowy na gładkiej, wyścielonej płaszczyźnie i wolno przetaczać po nim butelkę.

Poduszki i kołdry

Należy je często wietrzyć, zwłaszcza wówczas, jeżeli przechowywane są w tapczanie. Co kilka lat poduszka powinna być oddana do pralni (są specjalne punkty pralnicze, które zajmują się praniem pierza). Poduszka nasiąka potem, kruszą się pióra, a po praniu będzie puszysta, jak nowa. Bezwzględnie należy uprać poduszkę, jeżeli używała jej osoba obłożnie chora. Poduszkę — to znaczy pierze i wsypkę — można też uprać w domu, jest to jednak czynność ogromnie kłopotliwa, zwłaszcza suszenie pierza.

Ręce

Bardzo niszczą się przy różnych pracach domowych, niemniej jest w tym i wina niedostatecznej pielęgnacji. Po każdej pracy należy ręce dokładnie oczyścić, również okolice paznokci i pod paznokciami, szczególnie po obieraniu jarzyn czy ziemniaków. Przed tą czynnością można posmarować ręce jakimkolwiek tłuszczem (olej, margaryna), a jarzyny obierać zanurzone w wodzie. Do obierania i krojenia jarzyn używać tylko noży nierdzewnych. Myć szczoteczką, w miarę potrzeby używać pumeksu. Bardzo odświeża, oczyszcza i odżywia skórę rąk moczenie przez pięć minut w wodzie, w której gotowały się kartofle albo rzadkiej papce z rozgotowanych kartofli z dodatkiem mleka. W miarę możności chronić ręce rękawiczkami gumowymi, które będą służyły dłużej, jeżeli w czubki palców włożymy małe kawałeczki waty. Należy też pamiętać o „pudrowaniu" ich wewnątrz talkiem, dzięki czemu łatwiej je wkładać i zdejmować, nie grozi więc rozdarcie.

Ręczniki

Należy je wieszać na kilkuramiennych wieszakach, bo zawieszone na haczykach umieszczonych na ścianie trudniej wysychają. Ręcznik dla gości powinien być wyraźnie oznaczony, a najlepiej powiesić w tym celu ręcznik papierowy.

Słoiki

Te, w których znajdują się przetwory czy inne produkty, powinny być wyraźnie oznaczone. Najlepiej nakleić na boku słoika lub na wieczku kawałek plastra (leukoplastu) i na nim umieścić odpowiedni napis (długopisem lub flamastrem). Twisty zbyt mocno zakręcone dadzą się łatwo otworzyć, jeżeli polejemy wieczko wrzącą wodą i natychmiast będziemy próbowali je odkręcić przez ściereczkę. Jeżeli się nie uda — zabieg powtórzyć.

Słomiane maty

Można czyścić wodą z dodatkiem amoniaku albo przetrzeć szczotką umoczoną w słonej wodzie, następnie wysuszyć.

Sól

Ma niezwykle różnorodne zastosowanie w gospodarstwie domowym, nie tylko w kuchni. Wiele pań odruchowo sięga po sól, kiedy na obrus wyleje się wino, kawa czy jakiś tłusty sos, nie tylko dlatego, że tak postępowała mamą czy babcia, ale dlatego, ponieważ przekonały się, że „posolone" plamy łatwiej się likwiduje. Zwilżoną solą czyści się trudne do umycia naczynia z różnych materiałów, dodatek soli ułatwia czyszczenie plam, a także usztywnia firanki z tworzyw sztucznych. Można sięgnąć po nią w każdej potrzebie — jeżeli nie pomoże, to na pewno nie zaszkodzi. Oczywiście ograniczać ją trzeba w jedzeniu. Sól w solniczce nie będzie wilgotniała, jeżeli wrzucimy do niej kilka ziarenek ryżu.

Spirytus denaturowany

Używany jest często jako rozpuszczalnik różnych plam, rozcieńczony wodą — do szybkiego oczyszczenia obić me-

blowych, chodników czy dywanów, również w połączeniu z kredą czy solą ułatwia oczyszczenie przedmiotów metalowych.

Srebro

Wyroby ze srebra najlepiej czyścić specjalnym proszkiem lub popiołem z papierosów; a po oczyszczeniu dokładnie wypolerować miękkim papierem czy ligniną. Różne ozdoby ze srebra można czyścić małą szczoteczką moczoną w mieszaninie octu i amoniaku, spirytusu denaturowego z dodatkiem kredy albo nawet w wodzie po ugotowanych ziemniakach, następnie — spłukać, osuszyć i wypolerować miękką szmatką lub ligniną.

Szczotki

Wszelkie szczotki należy myć, nawet te do zamiatania podłogi. Przed myciem należy szczotkę do podłogi wyczesać (jakimś starym grzebieniem) z włosów, nici i różnych strzępków, następnie dobrze umyć w ciepłej wodzie z dodatkiem zwykłego środka do prania, wypłukać, wytrząsnąć z wody i suszyć, wieszając włosem do dołu. Szczotka do zamiatania powinna być zawsze przechowywana tak, aby nie przygniatać włosa. Najlepiej umieścić na końcu kija specjalny plastykowy uchwyt albo wkręcić śrubkę zakończoną kółeczkiem, co umożliwi wieszanie szczotki. Szczotki do ubrań lub włosów myje się w wodzie z dodatkiem amoniaku albo „Ixi". Suszyć kładąc na ręczniku frotté, włosem do dołu.

Szuflady

Jeżeli szuflady stawiają opór przy wysuwaniu, zacinają się lub „piszczą", należy zarówno boki szuflady, jak i prowadnice posmarować świecą lub mydłem.

Szyby

Można je łatwo utrzymać w czystości, używając gotowych szybko schnących środków do mycia w płynie lub aerozolu lub mydełka kredowego. Warto polecić mydełko kredowe, którego kostka, zresztą bardzo tania, wystarczy

chyba na rok, nie tracąc swych właściwości. Lekko zwilżoną gąbkę (woda absolutnie nie może z niej spływać, musi być mocno wyciśnięta) potrzeć o mydełko kredowe i wytworzoną białą emulsją posmarować szybę. Zanim posmarujemy wszystkie szyby w oknie, pierwsza już dostatecznie przeschnie. Teraz wystarczy zetrzeć tylko suchą, czystą i miękką ścierką (np. starym ręcznikiem frotté) powstałą na szybie białą warstwę, sprawdzając pod światło, czy nie zostały białe ślady. Efekt takiego mycia jest doskonały. Zamrożone (oszronione) szyby łatwo oczyścić przecierając je gąbką umoczoną w dobrze osolonej zimnej wodzie.

Świece

Jeżeli grubość świecy nie pasuje do oprawki lichtarza, należy jej dolny koniec rozgrzać w gorącej wodzie (nie nad płomieniem) i wcisnąć w lichtarz.

Tarka

Po użyciu umyć natychmiast, trudne do usunięcia resztki namoczyć, wtedy łatwo wyjdą z otworków, zwłaszcza jeżeli postuka się tarkę o deskę czy brzeg stołu, można też użyć widelca przesuwając go między rzędami dziurek. Przed tarciem np. sera należy tarkę lekko posmarować olejem, a wtedy przy myciu resztki sera łatwiej się wypłuczą.

Uszczelnianie okien i drzwi na zimę

Jest to czynność bardzo ważna, zabezpieczająca przed utratą ciepła. Przez maleńką szparkę przy ramie okiennej może wychłodzić się cały pokój. Dlatego przed zimą należy dokładnie sprawdzić, czy okna zamykają się szczelnie i czy szyby są ściśle umocowane. Jest kilka sposobów uszczelniania okien i drzwi. Najprostszy polega na zastosowaniu taśmy samoprzylepnej z pianki poliuretanowej lub podobnych pasków bez kleju. Przy większych szparach stosuje się paski waty. Można też uszczelniać kitem, który po zamknięciu okna idealnie szczelnie wypełni wszelkie szpary. Wałeczek kitu przylepia się do wgłębienia w futrynie, na to kładzie się pasek pergaminu i wtedy dopiero dociska

okno, w przeciwnym razie kit mógłby tak połączyć obie części okna, że później nie dałoby się otworzyć. Na wiosnę, przy myciu okien kit usunąć lekko podważając go nożem lub zmiękczając naftą albo pokostem. Kiedy zimno nas zaskoczy, można też szpary okienne zakleić paskami papieru (klej zrobić z mąki).

Wyświecenia na odzieży wełnianej

Można je usunąć przez odparowanie, przykładając gorące żelazko na dobrze zwilżoną ścierkę położoną na wybłyszczonym miejscu. Po przeschnięciu pozostałe ślady przetrzeć leciutko jak najdrobniejszym papierem ściernym. Również takim papierem ściernym można usunąć wyświecenia na obuwiu czy odzieży zamszowej.

Zapach

Jeżeli chodzi o zapach, który pozostaje na rękach, desce, i naczyniach po przyrządzaniu ryb, to usuwa się go wodą zakwaszoną octem. Zapach smażonej ryby w kuchni można zneutralizować zagotowując w jakimś otwartym naczyniu nieco mięty albo innych aromatycznych ziół.

Zawiasy

Jeżeli zawiasy w drzwiach skrzypią, należy je posmarować oliwą lub roztartym grafitem z ołówka.

CZYSZCZENIE PLAM

Usuwanie plam to jedna z najbardziej kłopotliwych i niezbyt wdzięcznych prac domowych. Plamy bywają „uparte". Nawet pralnie nie wyrażają zachwytu, kiedy przyniesiemy do czyszczenia rzeczy poplamione. Stąd też nasze prababcie, babcie i mamy poszukiwały najskuteczniejszych środków na różne wiadomego i nie znanego pochodzenia plamy. Dlatego też do dzisiaj przetrwały rozliczne sposoby ich usuwania. Które są niezawodne? Niestety, nikt nie da stuprocentowo pewnej odpowiedzi. Trzeba samemu spróbować.

W poniższych radach podano sposoby czyszczenia plam, opierając się zarówno na fachowych źródłach, jak i praktycznych doświadczeniach. Sięgano również do starych wydawnictw. Radzimy zaopatrzyć się w kilka podstawowych środków, aby były pod ręką, kiedy zdarzy się wypadek, np. majonez kapnie na suknię, czerwone wino wyleje się na obrus, dziecko zabrudzi czekoladą nowy fartuszek. A więc powinniśmy mieć: amoniak, benzynę, aceton (zmywacz do paznokci), glicerynę, bielinkę, kwasek cytrynowy, spirytus denaturowy, talk i wodę utlenioną. Przeważnie te wszystkie środki mamy w domu, jednak warto zebrać je w jednym miejscu (najlepiej w łazience), aby w razie potrzeby nie tracić czasu na poszukiwania.

Przede wszystkim jednak radzimy poszukać w sklepach chemii gospodarczej gotowych preparatów do czyszczenia plam. Bywają w proszku i w płynie. Niewątpliwie uniwersalne nie są, chociaż taka ich zaleta podkreślona jest na etykiecie, ale na pewno wyczyszczą wiele plam. Należy zapoznać się dokładnie ze wskazaniami umieszczonymi na opakowaniu — a mianowicie, jakie plamy usuwają i jak je stosować. Środki te powinny stanowić pierwszą i niezawodną pomoc, są najprostsze w użyciu. Gotowe środki, opracowane przez specjalistów, zawierają właśnie te składniki, których musielibyście poszukiwać (często daremnie) i we własnym zakresie łączyć czy preparować.

A oto sposoby na usuwanie niektórych plam.

Atrament

Świeże plamy z atramentu wywabia się sokiem z cytryny lub kwaskiem cytrynowym. Potem należy je dokładnie wypłukać. Na stare plamy nakłada się papkę z soli i soku z cytryny, po pewnym czasie trzeba to spłukać. Zaleca się także moczyć splamione miejsca w mleku do chwili, aż plama przestanie je zabarwiać, potem sprać w ciepłej wodzie. Można też, podłożywszy pod splamione miejsce kawałek ligniny, nasączyć je za pomocą tamponu z waty spirytusem lub acetonem.

Błoto

Przede wszystkim plamę trzeba dokładnie wysuszyć, następnie wykruszyć i wyszczotkować; gdyby pozostał

ślad — przetrzeć szmatką lub gąbką zwilżoną ciepłą wodą z ewentualnym dodatkiem paru kropli amoniaku lub octu.

Cukier (cukierki)
Zmywać ciepłą wodą.

Czekolada
Usuwać wodą z dodatkiem spirytusu albo posmarować gliceryną, a następnie zmyć wodą. Świeże plamy sprać w ciepłej wodzie z dowolnym środkiem piorącym.

Dżem (marmolada)
Zmywać ciepłą wodą, przecierać gliceryną.

Farba do włosów
Plamy na ręczniku lub odzieży przecierać wodą utlenioną z dodatkiem amoniaku.

Farba drukarska
Benzyną lub acetonem.

Farba olejna
Świeże plamy zmywać terpentyną lub benzyną, stare, suche plamy są trudne do usunięcia. Inne farby — dobierając odpowiedni rozpuszczalnik (aceton, spirytus).

Herbata
Nasączać mieszaniną spirytusu i octu lub wodą utlenioną z dodatkiem amoniaku. Świeżą plamę najlepiej usuwać, posypując ją grubo solą, a następnie polewając obficie gorącą wodą. Stare plamy z herbaty nasączyć gliceryną, a po pewnym czasie zmyć słabym roztworem wody utlenionej.

Jaja
Inaczej usuwa się plamę z żółtka, a inaczej z białka. Żółtko należy ostrożnie zebrać, nie wycierać, resztkę zostawić do wyschnięcia, potem zmyć letnią wodą. Stare plamy zmywać słabą wodą utlenioną lub amoniakiem. Białko — zmywać letnią wodą, ewentualnie z dodatkiem amoniaku.

Kakao

Postępować z nimi jak z plamami z czekolady. Świeże plamy zmywać spirytusem lub gliceryną, następnie spłukać albo nasączyć silnym roztworem soli lub rozcieńczonym amoniakiem.

Kawa

Można najpierw spłukać obficie gorącą wodą, posypać solą, a po pewnym czasie polać gorącą wodą lub spłukać gorącą wodą z dodatkiem amoniaku. Z tkanin delikatnych czyścić gliceryną ze spirytusem.

Kleje

Różne kleje szybko schnące czyścić tym rozpuszczalnikiem, który wchodzi w ich skład lub spirytusem czy acetonem. Inne kleje — gorącą wodą.

Kremy kosmetyczne

Czyścić benzyną albo papką z benzyny i mąki kartoflanej (jak plamy z tłuszczu).

Krew

Miejsce splamione namoczyć na kilka godzin w wodzie (nie gorącej) z dodatkiem soli, dobrze płukać, ślady usuwać wodą utlenioną albo rozcieńczonym amoniakiem. Prać w proszku „E".

Lakier do paznokci

Zmywać acetonem, inne lakiery — rozpuszczalnikami do lakierów.

Likiery

Zmywać roztworem amoniaku, starsze plamy — spirytusem. Następnie sprać w dobrym środku piorącym.

Majonez

Czyścić benzyną lub roztworem amoniaku.

Masło

Czyścić tak jak inne plamy z tłuszczów — str. 168.

Miód
Spłukiwać ciepłą wodą, ewentualnie z dodatkiem środka piorącego. Jeżeli zostaje ślad, przemyć rozcieńczonym kwaskiem cytrynowym.

Mleko
Przemyć watą lub gąbką nasączoną ciepłą wodą z proszkiem do prania, ewentualnie rozcieńczonym amoniakiem z dodatkiem soli, również próbować benzyną. Rzeczy do prania prać w proszku „E".

Mocz
Zmoczyć rozcieńczonym octem i wypłukać. Można także zmyć rozcieńczonym amoniakiem, a następnie spłukać wodą z octem. Bieliznę bawełnianą wybielać, dodając wodę utlenioną lub chlorek.

Nikotyna
Posmarować mieszaniną gliceryny i amoniaku lub papką z gliceryny i mąki kartoflanej, po wyschnięciu oczyścić, przetrzeć spirytusem i spłukać. Splamione palce zmoczyć sokiem cytrynowym albo octem i przetrzeć pumeksem lub przemywać mieszanką wody utlenionej z amoniakiem, dobrze opłukać skórę, natrzeć kremem.

Olej
Czyścić tak jak inne plamy z tłuszczów — str. 168.

Owoce
Nie stosować mydła. Świeże plamy przepłukiwać gorącą wodą, starsze — namoczyć na kilka godzin w serwatce i wypłukać w gorącej wodzie albo posmarować gliceryną i po kilku godzinach spłukać wodą. Pozostałe ślady nasączyć wodą utlenioną albo wodą utlenioną i amoniakiem, następnie wypłukać.

Pasta do obuwia
Zmyć benzyną lub terpentyną.

Perfumy
Zmyć spirytusem albo wpierw nasączyć gliceryną, a następnie — spirytusem, z tkanin białych — wodą utlenioną.

Piwo
Zmyć gorącą wodą. Starsze plamy — rozcieńczonym spirytusem lub wodą z dodatkiem amoniaku.

Pleśń
Miejsca zbutwiałe na tkaninach namoczyć na noc w serwatce, następnie wysuszyć, potem zmoczyć roztworem amoniaku z dodatkiem soli, można też przecierać spirytusem. Nie prać przed usunięciem plam.

Pomidory
Czyścić tak jak plamy z owoców — str. 166.

Pot
Przecierać roztworem wody z octem albo amoniakiem lub spirytusem. Tkaniny barwne splamione potem nie dadzą się odczyścić.

Przypalenia żelazkiem
Zwilżyć wodą utlenioną, wysuszyć.

Rdza
Działać sokiem z cytryny albo kwaskiem cytrynowym lub mieszaniną wody utlenionej i amoniaku.

Sadza
Przecierać kawałkiem świeżego białego chleba lub kawałkiem waty zwilżonej terpentyną.

Smoła
Ostrożnie zdrapać nożem, następnie zmiękczyć terpentyną lub margaryną i przemyć benzyną, można zastosować aceton.

Szminka do ust
Ślady trudne do usunięcia próbować czyścić benzyną i spirytusem, z chusteczek — wodą utlenioną i chlorkiem.

Świeca (stearyna, wosk)
Ostrożnie zdrapać, następnie przykryć bibułą lub ligniną i przeprasować żelazkiem, ślad przetrzeć benzyną.

Tłuszcze

Oczyścić plamę benzyną albo posmarować na kilka godzin papką z mąki kartoflanej i benzyny, następnie sczyścić. Czasem wystarczy tylko posypać talkiem, a po kilku godzinach położyć na to bibułę i przeprasować żelazkiem.

Trawa

Plamy z trawy, a także z innych świeżych roślin, są trudne do usunięcia. Przecierać spirytusem albo wodą utlenioną z amoniakiem, płukać.

Tusz

— do flamastrów — zmywać spirytusem lub acetonem;
— do długopisów — zmywać spirytusem, acetonem lub wodą kolońską;

Wino białe

Przecierać plamę spirytusem lub wodą utlenioną z dodatkiem amoniaku.

Wino czerwone

W pierwszej chwili posypać solą, następnie przelać wrzącą wodą i uprać. Można też stosować sok cytrynowy albo wodę utlenioną (chlorek jest niezawodny).

Żywica

Zdrapać ostrożnie, zmywać terpentyną lub benzyną, również pomaga aceton.

*

• Plamy należy czyścić w powietrzu na napiętej tkaninie albo na stole, podłożywszy pod nie kawałek ligniny. Starać się nie wykraczać poza obręb plamy. Każdy użyty środek wypróbować najpierw na wewnętrznym szwie albo innym niewidocznym miejscu czyszczonej rzeczy. Poszczególne rodzaje tkanin, jak też barwniki, różnie reagują na konkretny środek czyszczący. Chlorek (bielinka) stanowi ratunek dla białych tkanin bawełnianych.

• Gdy stosujemy benzynę czy rozpuszczalniki łatwo palne, musimy to robić z dala od ognia i w miejscu przewiewnym.

Informacje i przypomnienia



ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W 100 G PRODUKTÓW

Zawartość białka w 100 g produktów pochodzenia zwierzęcego	Gramy	Zawartość białka w 100 g produktów pochodzenia roślinnego	Gramy
Cielęcina	15,2	Bułka	7
Jaja (2 sztuki)	11,4	Chleb razowy	5
Kiełbasa zwyczajna	12	Chleb biały	7
Kiełbasa krakowska	15	Fasola	21
Mleko o zawartości 2% tłuszczu	3,1	Groch łuskany	24
Filety rybne (dorsz)	16,5	Kasza jęczmienna	7
Ryby świeże	10	Kasza gryczana	13
Ryby wędzone	14	Makaron (2-jajeczny)	14
Ser biały chudy	21	Mąka pszenna	9
Ser biały tłusty	18	Płatki owsiane	12
Ser żółty	26	Ryż	7
Schab	16,8	Ziemniaki	[illegible]
Szynka	23		
Wieprzowina z kością	14		
Wołowina z kością	15,6		
Wołowina bez kości	20,9		

WARTOŚĆ KALORYCZNA 100 G PRODUKTÓW

Wartość kaloryczna 100 g produktów	Kcal.	Wartość kaloryczna 100 g produktów	Kcal.
Agrest	46	Mleko	53
Baranina chuda	90	Miód	320
Buraki	34	Olej sojowy	900
Chleb razowy	235	Orzechy	348
Cielęcina	82	Ogórki	11
Czereśnie	61	Pieczywo jasne	246
Czekolada	548	Pietruszka (korzeń)	74
Cukier	400	Pomarańcze	24
Dorsz świeży	35	Pomidory	20
Dorsz wędzony	66	Porzeczki	81
Dynia	26	Rzepa	33
Fasola	345	Rzodkiewka	12
Fasolka szparagowa	38	Sałata zielona	12
Groszek zielony	43	Selery	30
Gruszki	55	Sery żółte	232—382
Jabłka	54	Słonina	762
Jaja (2 sztuki)	140	Smalec	896
Kapusta	ok. 25	Śliwki	67
Kasze	ok. 350	Szpinak	22
Kura	93	Szparagi	17
Makaron	360	Twaróg chudy	87
Mąka	350	Truskawki	40
Marchew	33	Wątroba	124
Marmolada	240	Winogrona	68
Masło	748	Wędlina tłusta	ok. 350
Mięso tłuste	ok. 300	Wołowina chuda	86
		Ziemniaki	80

ZAMIENNIKI: MIARA — WAGA

Często mamy kłopoty z przeliczeniem miary na wagę i odwrotnie. Pomaga w tym plastykowy pojemnik (w kształcie lejka) z podziałką, określającą wagę podstawowych produktów. Trudno jednak przy jego wykorzystaniu określić małe ilości, kilkugramowe. Poniższy wykaz pomoże w tych kłopotach. Zawartość łyżeczki, łyżki i szklanki mierzona jest bez „czubka".

1 łyżeczka zawiera:

3 g mąki,
2 g płatków owsianych,
3 g kaszy manny,
4 g ryżu,
5 g masła,
6 g soli,
4 g cukru.

1 łyżka zawiera:

10 g mąki,
8 g płatków owsianych,
10 g kaszy manny,
15 g ryżu,
15 g masła (margaryny),
15 g cukru,

6 łyżek płynu = 1/10 litra.

1 szklanka (1/4 l) zawiera:

170 g mąki,
90 g płatków owsianych,
180 g kaszy manny,
230 g ryżu,
300 g soli,
210 g oleju,
250 g śmietany,
360 g miodu,
230 g cukru.

Wykaz zamienników warto przepisać na kartoniku i zawiesić na wewnętrznej stronie drzwiczek szafki kuchennej, w której są przechowywane produkty.

WZROST — WAGA

Poniższa tabela dotyczy osób w wieku około 30 lat. Warto wiedzieć, że w zasadzie tyle powinno się ważyć i w latach późniejszych. Jednak dla osób starszych dopuszczona jest pewna tolerancja: dla czterdziestolatków plus 4 kg, dla pięćdziesięciolatków — panie plus 6, panowie nieco mniej. Podkreślamy, że nie są to ścisłe dane z medycznego punktu widzenia, lecz tylko orientacyjne dla osób, które chcą rozpocząć dietę odchudzającą, i na pewno dość łaskawe dla grubasów. Tylko lekarz, dobrze znający pacjenta, może określić, ile ma nadwagi.

Prawidłowa waga przy danym wzroście

Wzrost w cm	Kobiety		Mężczyźni	
	O budowie drobnokościstej	O budowie grubokościstej	O budowie drobnokościstej	O budowie grubokościstej
155	51	58	—	—
157	53	60	54	62
160	54	61	57	64
162	55	62	59	66
165	57	64	61	68
167	59	67	62	70
170	61	69	63	72
172	62	70	65	74
175	63	72	67	76
177	65	74	69	78
180	67	75	71	81
185	—	—	75	85
190	—	—	81	90

ZNAKI OSTRZEGAWCZE I ZALECENIA PRZY PRANIU I CZYSZCZENIU



— nie prać w wodzie;



— pranie wymaga szczególnej ostrożności;



— nie przekraczać podanej temperatury;



— pranie nie wymaga zachowania ostrożności, można gotować;



— nie można czyścić chemicznie;



— czyszczenie wymaga szczególnej ostrożności, prać tylko przy zastosowaniu benzyny;



— zachować ostrożność, prać przy zastosowaniu benzyny i czterochloroetylenu;



— czyszczenie nie wymaga zachowania ostrożności, dopuszczone są wszystkie powszechnie stosowane środki;



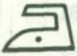
— wyrób nie może być bielony za pomocą związków zawierających chlor;



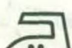
— można wybielać, stosując związki zawierające chlor;



— wyrobu nie można prasować;



— zachować dużą ostrożność, temperatura żelazka nie powinna przekraczać 120°C;



— zachować ostrożność, temperatura żelazka 160°C;



— prasowanie nie wymaga ograniczeń, temperatura żelazka do 210°C;



— można suszyć (maglować) na gorąco;



— suszyć w temperaturze pokojowej, rozwiesić na wieszaku w stanie mokrym bez uprzedniego wirowania;



— suszyć poziomo, w temperaturze pokojowej, bez uprzedniego wirowania;



— suszyć w suszarce bębnowej lub w stanie rozwieszonym;



— prać wyłącznie ręcznie przez wygniatanie, w temperaturze podanej, nie trzeć, nie wykręcać, nie wyżymać.

ROZMIARY BIELIZNY I DZIANIN

Bielizna i dzianiny określone są numeracją od 4 do 8, U kobiet bierze się pod uwagę wzrost, obwód klatki piersiowej (biustu) i obwód bioder, u mężczyzn — wzrost, obwód klatki piersiowej i pasa.

Numer handlowy bielizny dla kobiet

Kobiety			
Wzrost	Obwód klatki piersiowej	Obwód bioder	Numer handlowy
152	92	100	4
164	96	104	5
170	100	108	6
176	104	112	7
164	112	120	8

Numer handlowy bielizny dla mężczyzn

Mężczyźni			
Wzrost	Obwód klatki piersiowej	Obwód pasa	Numer handlowy
164	96	82	4
170	100	88	5
176	104	94	6
188	104	94	7
182	112	106	8

Zdarzają się odchylenia od tych proporcji, trzeba więc znać swoje wymiary i odpowiednio dobrać numerację. Rozmiar koszul męskich określa się, podając wzrost i obwód szyi, a także typ sylwetki: A, B, C, D — (A — szczupła itd.).

SPIS TREŚCI

Projekt okładki i stron tytułowych
Julitta Gadomska

Redaktor
Urszula Łapińska

Redaktor techniczny
Krystyna Ślęzak

Korekta
Zespół

ISBN 83-202-0387-2

INSTYTUT WYDAWNICZY ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH
WARSZAWA 1985

Wydanie I. Nakład 49 650+350 egz. Ark. wyd. 8,3; ark. druk. 9,3/A1. Oddano do składania 30.X.1984 r. Podpisano do druku w czerwcu 1985 r. Druk zakończono w lipcu 1985 r. Papier offsetowy kl. V, 71 g, 82×104. Nr prod. Ww/608/KO/83. N-71, Zam. 685/84.

DRUKARNIA INSTYTUTU WYDAWNICZEGO ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

Cena zł 175,–



ISBN 83-202-0387-2